

КАК ЛЕЧИТЬСЯ В ОТПУСКЕ ПО ОМС
с. 3

7 плюсов бани
с. 7

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ /16+

№ 10 (1296), 2021 / 25 МАЯ – 7 ИЮНЯ

ВИТАМИНЫ НА ОКНЕ

Растим зелень в квартире

с. 9 →

СПИНУ СОРВАЛ!

Первая помощь дачнику

с. 4 →

КОРОНАВИРУС

Как защититься беременной

с. 5 →

АКТРИСА

Елена ЦЫПЛАКОВА:

«Позитивный настрой – главное в выздоровлении»

Фото PhotoXpress

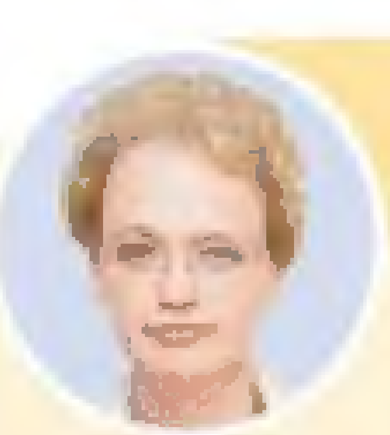


ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЗАЩИТЯТ ОТ ПАРКИНСОНА?

Правда ли, что пристрастие к кофе и курению служит профилактикой болезни Паркинсона? Спросим у специалиста.

Более 6 млн человек в мире страдают этой болезнью. Чаще это люди пожилые, но есть и пациенты 40–50 лет. Известна даже редкая ювенильная форма болезни, которая стартует до 25 лет. Доказано, что риск заболевания повышают частый контакт с пестицидами, работа на химических или металлургических заводах и повторные травмы головы, что и доказал печальный пример знаменитого боксёра Мухаммеда Али.



Комментирует врач-невролог, доцент кафедры неврологии Первого Санкт-Петербургского ГМУ имени И. П. Павлова, кандидат медицинских наук Алла Тимофеева:

– Подстегнуть развитие болезни Паркинсона может и приём некоторых лекарств. Например, устаревших нейролептиков и препаратов от давления прошлых поколений. Влияние алкоголя на риск болезни не доказано. А вот злостные курильщики и кофеманы, пьющие более 5 чашек кофе в день, действительно менее предрасположены к этой болезни, что не исключает вредного влияния сигарет и избыточного количества кофе на сердце и сосуды.

ИНТЕРЕСНО

5 ПРИВЫЧЕК, МЕШАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

Вы сидите на диете, едите редко и даже обходитесь без завтрака, отказываетесь от ужина в пользу фруктов, а вес всё равно не снижается? В чём тут дело?

Первое – вы мало двигаетесь, а это замедляет метаболизм. Вторая вредная привычка – есть фрукты на ночь. Из-за повышенного содержания сахара их лучше съедать до 16 часов. Третье – вы мало спите и ложитесь поздновато. Четвёртое – вы едите слишком быстро. Из-за этого организм не успевает переваривать пищу и не наступает насыщения, что ведёт к перееданию. Наконец, вы пропускаете завтрак, а именно он запускает метаболизм и обеспечивает организм энергией. Игнорируя завтрак, велика вероятность сделать излишне калорийным ужин.



ЦИФРЫ

72% россиян имеют проблемы с зубами и дёснами.

По данным ВЦИОМ

ВАЖНО!

БЕССОННИЦА НЕСПРОСТА

Проблемы с тем, чтобы уснуть ночью, и повышенная усталость, вялость в течение дня – это очень опасные симптомы, с которыми обязательно надо разбираться, говорят врачи-гепатологи.

Как правило, человека, которого беспокоят бессонница по ночам и дневная астения, врачи-терапевты отправляют к психоневрологам и психотерапевтам, а иногда к сомнологам. А иногда и вовсе никуда не отправляют, а просто сообщают ему, что у него вегетососудистая дистония и поэтому надо больше гулять, полноценно питаться, соблюдать режим дня и меньше нервничать. А ведь такая клиническая картина характерна не только для проблем с вегетатикой. Например, это может указывать на серьёзные заболевания печени – одного из самых «молчаливых» органов нашего тела. Пока печень существенно не разрушится, ни боли в подреберье, ни каких-то других явных признаков заболевания не возникнет, а вот проблемы со сном и вялость в течение дня могут быть. Поэтому, столкнувшись с упорной бессонницей, сделайте УЗИ печени на всякий случай.

Как вы считаете, массовая вакцинация сможет остановить пандемию COVID-19?

ОПРОС



42%	Скорее всего, сможет
28%	Определённо сможет
13%	Скорее не сможет
10%	Затрудняюсь ответить
7%	Определённо не сможет

Всего в опросе участвовали 1600 человек. Опрос проведён ВЦИОМ

Страховка от неприятностей

Куда обращаться, если болезнь случилась в отпуске?

Второй год подряд вопрос, где отдыхать летом, решаем не только мы, но и пандемия. Сейчас разумнее провести отпуск на родине, благо, что территория России велика и разнообразна. Есть что посмотреть, есть где отдохнуть. Не забудьте полис ОМС, и тогда отпуск пройдёт без проблем. А мы ответим на самые актуальные вопросы о медицинской помощи вдали от дома.

Наш эксперт – **эксперт Всероссийского союза страховщиков Сергей Шкитин.**

? Если в поездке произошло ЧП (болезнь, отравление, травма, ожог), куда надо обращаться? В любую поликлинику или травмпункт или же в строго определённые? Надо ли оформлять временное прикрепление?

– При непосредственной угрозе жизни вследствие внезапного ухудшения состояния здоровья или травмы необходимо вызвать скорую медицинскую помощь, чтобы врачи могли определить дальнейшую тактику лечения и показания для госпитализации. При наличии полиса ОМС медицинская помощь оказывается бесплатно во всех больницах, участвующих в реализации территориальной программы ОМС, вне зависимости от региона выдачи полиса.

При отсутствии явной угрозы для жизни при внезапном остром заболевании для оказания неотложной помощи пациент может обратиться в любую поликлинику региона временного пребывания, участвующую в реализации территориальной программы ОМС. Выбрать удобную поликлинику поможет страховой представитель вашей страховой компании по телефону «горячей линии».

В случае длительного отпуска при необходимости динамического наблюдения за острым заболеванием (для повторных посещений врача поликлиники), а также при отсутствии показаний для госпитализации (что определяется лечащим врачом) в поликлинике целесообразно прикрепиться. Менять для этого полис ОМС не нужно. По возвращении домой в поликлинике по месту постоянного жительства можно будет уточнить актуальный статус прикрепления и, если что, повторно прикрепиться вновь.

? Можно ли в случае болезни, случившейся в другом городе России, вызвать на дом врача из ближайшей поликлиники?

– Да, так как фактически вы пусть и на небольшой срок, но сменили место жительства (пребывания). Право на вызов медицинского работника поликлиники по месту пребывания гарантировано федеральным законом.

? Может ли человек из другого региона, проводя отпуск в Москве, воспользоваться медицинскими услугами наравне с москвичами? Например, сможет ли он протезировать зубы по ОМС или ему откажут как иногороднему?

– Если полис ОМС у гражданина России был получен за пределами столицы, то он может рассчитывать на медицинскую помощь в столичных клиниках, участвующих в реализации программ ОМС, только в объёме базовой программы, в которую обычно входит чуть меньший объём медицинской помощи, чем в территориальную программу.

? Как быть, если в другом городе случится обострение хронического заболевания? Можно ли рассчитывать на госпитализацию по ОМС? Или без реальной угрозы жизни в больницу иногороднего пациента не возьмут?

– Если для госпитализации есть клинические показания, определяемые лечащим врачом, то пациента должны госпитализировать вне зависимости от региона страхования. Причём это правило касается как экстренной и неотложной, так и плановой медицинской помощи, которая должна предоставляться даже без реальной угрозы для жизни.

? Если в отпуске отдыхающего настигнет коронавирус, сможет ли он лечиться в больнице? И получится ли сделать КТ бесплатно?

– Медицинская помощь при коронавирусной инфекции должна оказываться в экстренной и неотложной форме. При наличии полиса ОМС (вне зависимости от региона выдачи) и показаний для госпитализации, определяемых лечащим врачом, пациент помещается в стационар. КТ-исследование ему также проводится бесплатно за счёт средств ОМС. Результаты КТ обычно учитываются перед определением показаний для госпитализации.

ВАЖНО!

В любой спорной ситуации звоните медицинскому страховому представителю своей страховой компании по телефону «горячей линии» (есть в интернете). О результатах разговора сообщите администратору поликлиники. Если конфликт не удаётся разрешить, страховой представитель напрямую обратится в поликлинику и окажет содействие в получении медицинской услуги, предусмотренной программой ОМС.

? С какими заболеваниями по полису ОМС будут лечить, а с какими – нет?

– С теми, что предусмотрены программами ОМС (базовой и территориальной), должны лечить за счёт средств ОМС. Те, что не предусмотрены, за счёт ОМС не лечатся. Например, по полису обязательного медицинского страхования нельзя получить психиатрическую помощь, лечить венерические заболевания, ВИЧ, СПИД, туберкулёз. Это не значит, что лечение этих болезней платное. Но помощь таким больным оказывается за счёт местных бюджетов. Поэтому, для того чтобы получить лечение, необходимо вернуться в свой регион.

? Можно ли сделать ребёнку или взрослому прививку в другом городе?

– Да, можно. Понадобятся только документ, удостоверяющий личность, и полис ОМС. Прививку сделают при условии прикрепления к соответствующей поликлинике. Если же национальным календарём не предусмотрен чёткий день проведения вакцинации, в случае непродолжительного отпуска прививку можно отложить до возвращения домой.

? Можно ли по ОМС встать на учёт по беременности, находясь вдали от места жительства?

– Прикрепиться к женской консультации для учёта по беременности, равно как и к любой другой поликлинике, можно. Но это целесообразно делать, только если вы уехали из дома надолго. Вообще, менять женскую консультацию можно не чаще раза в год, но при длительном пребывании в другом регионе можно оформить временное прикрепление. В любом случае, вернувшись, обязательно уточните статус прикрепления к женской консультации в вашем городе.

? Если ребёнок путешествует по России с бабушкой, то для получения медицинских услуг свидетельства о рождении и полиса будет достаточно?

– Недостаточно. Если ребёнок до 15 лет едет на каникулы не с законным представителем, а, например, с бабушкой, дедушкой, тётей, дядей, то для оказания ему неотложной и плановой медицинской помощи требуется доверенность законного представителя (отца, матери, усыновителя), составленная в простой (не нотариальной) письменной форме. В тексте доверенности, составленной от первого лица, должно быть указано, что законный представитель ребёнка (ФИО, дата рождения, реквизиты документов, удостоверяющих личности как законного представителя, так и ребёнка) даёт согласие гражданину, не являющемуся законным представителем ребёнка (ФИО, дата рождения, реквизиты паспорта):

- в целях обращения в страховые медицинские организации;
- на дачу информированного добровольного согласия на любые медицинские вмешательства ребёнку (ФИО ребёнка);
- на получение информации, составляющей врачебную тайну, при оказании медицинской помощи в медицинских организациях РФ.

Граждане от 15 лет и старше самостоятельно дают информированное добровольное согласие перед проведением медицинского вмешательства.

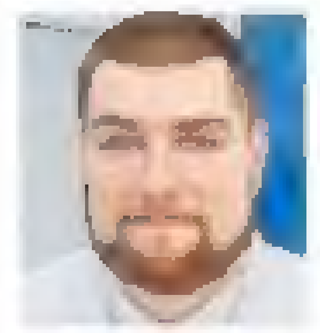
Елена НЕЧАЕНКО


№ 10, 2021 г.

Не умереть на грядке

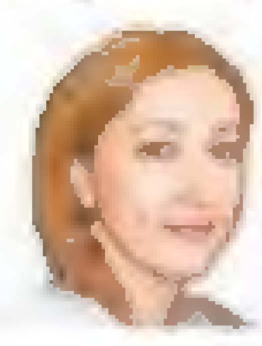
Как оказать первую помощь при травме на даче

С открытием дачного сезона количество травм неизбежно увеличивается. Напомним, что нужно делать в случае самых типичных неприятностей, которые могут произойти за городом.

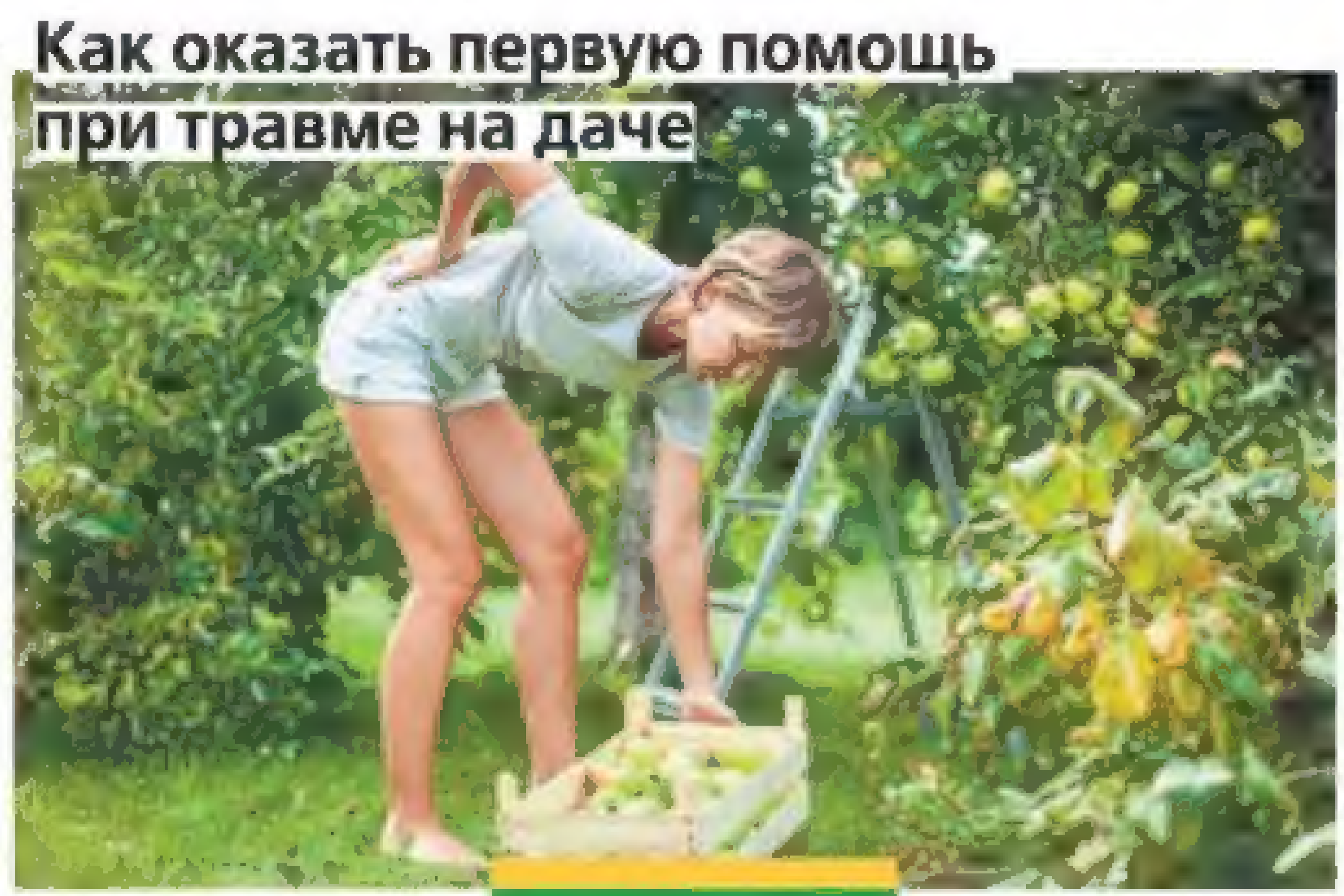


Наши эксперты: **врач-терапевт Сеченовского университета, кандидат медицинских наук Владимир Бекетов;**

врач-невролог клиники лечения боли ГКБ им. Виноградова Пётр Соков;



ассистент кафедры клинической иммунологии и аллергологии Института клинической медицины Сеченовского университета кандидат медицинских наук Асель Нуртазина.



Вы поранились

Первым делом рану надо промыть под проточной водой и обеззаразить любым антисептиком – обильно залить перекисью водорода, обработать йодом. Обеззараживание необходимо, так как есть риск инфицирования раны клостридией тетани, которая вызывает столбняк. Все клостридии погибают от перекиси водорода. Кстати, прививку от столбняка (АДС – антидифтерия-столбняк) каждые 10 лет стоит делать всем взрослым. Эта вакцина бесплатно по ОМС доступна во всех поликлиниках. Детям эту прививку делают вместе с антикоклюшным компонентом (АКДС).

Тем, кто очень чувствителен к боли, лучше использовать водный раствор йода вместо спиртового – он не вызывает жжения. Зелёнку применять не стоит. Во всём мире считается, что это средство имеет очень низкую эффективность как антисептик, к тому же сильно пачкает кожу.

После обработки рану нужно протереть насухо и заклеить пластырем. Если в ране появятся признаки нагноения, можно использовать специальные мази, такие как левомеколь.

Если рана глубокая, необходимо обратиться в ближайший травмпункт. Там введут противостолбнячную сыворотку и при необходимости наложат швы. Если возникло кровотечение, нужно попытаться его остановить. Для остановки капиллярного кровотечения (мелко кровит по поверхности кожи) достаточно наложить давящую повязку. При венозном кровотечении (кровь тёмная, не пульсирует) тоже поможет давящая повязка. При артериальном кровотечении (кровь ярко-алая, бьёт фонтаном) необходимо наложить жгут выше раны и срочно обратиться за врачебной помощью.

Вы получили ожог

Промойте место ожога холодной водой, ни в коем случае не сдирайте кожу и не лопайте пузыри. После этого на обожжённое место нужно нанести раствор пантенола. Он поможет восстановить кожный покров, а также обладает охлаждающим эффектом. Поверх раны наложите неплотную недавящую повязку с использованием сетчатых перевязочных материалов.

Перед тем как начать копать грядки, сделайте разминку.

Вы обнаружили занозу

Промойте повреждённое место перекисью водорода, а дальше под увеличительным стеклом или лупой аккуратно выньте занозу пинцетом или иголкой. Кстати, в большинстве случаев заноза на 2–3-й день выходит самостоятельно, потому что вокруг неё возникает воспаление, и гнойное содержимое за счёт действия иммунной системы выталкивает инородное тело наружу. Если самим справиться не удалось, нужно обратиться в травмпункт, где занозу извлекут профессиональным инструментом под местной анестезией.

Вы ушиблись

Важно как можно раньше приложить на место ушиба холод – пакет со льдом или какую-нибудь заморозку из холодильника. Так быстрее пройдёт боль и воспаление. Ещё эффективнее помассировать холодным предметом место ушиба – делайте вращающие движения в течение 5 секунд. Сделайте несколько подходов через каждые 2–3 секунды. Тогда тепло не сосредотачивается на поверхности, а уходит глубоко в ткани, охлаждение происходит более интенсивно, это даёт лучший обезболивающий и противовоспалительный эффект.

Помогут также средства, снижающие воспаление и способствующие рассасыванию отёка. Это мази, содержащие нестероидные противовоспалительные компоненты, которые обладают ещё охлаждающим эффектом, а также мази, которые содержат небольшое количество глюкокортикостероидов либо гепарин.

Вы отравились

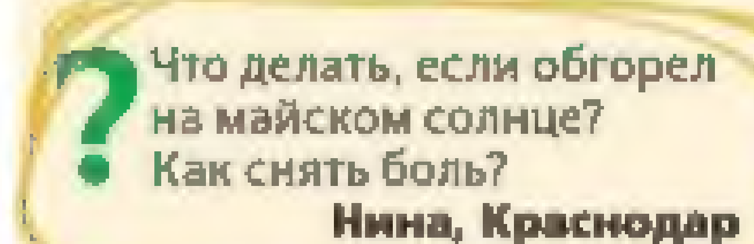
Активированный уголь – слабый препарат, гораздо лучше использовать сорбционные гели либо полисорбированные порошки. Очень важно при отравлении пить большое количество жидкости, чтобы не допустить обезвоживания при сильной рвоте и диарее. Есть простой рецепт регидратационного раствора, который можно сделать самим: в 1 л воды нужно растворить 10 г сахара (2–3 ч. ложки) и 3 г соли (1 ч. ложка без горки). Такое питьё предотвратит чрезмерную потерю жидкости. При тяжёлом отравлении важно как можно раньше назначить препараты для профилактики кишечной инфекции. Но порекомендовать их должен врач.

Вы «сорвали» спину

Если возникла боль в спине во время или сразу после чрезмерной физической нагрузки, вам трудно разогнуться, скорее всего, с этим можно справиться самостоятельно. В первую очередь надо прекратить нагрузку, лечь и принять обезболивающий препарат. Подойдут таблетки, мази, гели или пластыри с противовоспалительным веществом (НПВС). Рекомендуется также туго зафиксировать с помощью полоски плотной ткани поясницу и обеспечить сухое тепло (например, обмотаться шарфом). Облегчение могут принести лёгкий самомассаж, растирание. Но если боль не утихает или усиливается, обратитесь к врачу.

Чтобы избежать проблем со спиной, не поднимайте тяжести, старайтесь не задерживаться подолгу в неудобной позе, не делайте резких скручивающих движений. Перед физической нагрузкой – копанием грядок, строительными работами – нужно обязательно сделать разминку. И не забывайте про регулярные занятия физкультурой.

ПОМОЖЕТ КАРТОШКА



? Что делать, если обгорел на майском солнце? Как снять боль?

Нина, Краснодар

Отвечает врач-терапевт высшей категории Татьяна Володина.

При несильных солнечных ожогах можно обойтись народными средствами.

- Один из самых простых и доступных способов справиться с ожогом в домашних условиях – это компрессы на настое чёрного чая. В составе этого напитка есть таниновая кислота, которая помогает снизить болезненные ощущения.
- Ещё одно средство против ожогов – квашеная капуста. Холодную квашеную капусту советуют по 3–4 раза в день наносить на обожжённое место и оставлять минут на 20. А тем, кого смущает запах этого продукта, можно воспользоваться свежей капустой: измельчить до кашицы и наложить на пострадавшие участки.
- Натёртый свежий картофель – тоже поможет справиться с солнечным ожогом в домашних условиях. Кашицу нужно положить на кожу.
- Сок алоэ обладает заживляющими и успокаивающими свойствами, уменьшает сухость и раздражение кожи. С его помощью можно восстановить кожу после ожогов. Можно делать компрессы с соком алоэ, меняя их каждые десять минут. Сок надо разбавить кипячёной водой в пропорции 1:1.
- Облегчат симптомы солнечного ожога компрессы на отваре целебных трав. Лучше использовать при этом настои ромашки, зверобоя, календулы или коры дуба, потому что у этих отваров практически нет противопоказаний.

Ужалила пчела или оса

Если после укуса насекомого развился сильный отёк, нужно принять антигистаминный препарат. Если отёк нарастает, то нужно вызывать скорую или обратиться к врачу. Тем, у кого в жизни уже был когда-то анафилактический шок, нужно иметь с собой за городом противошоковый набор (адреналин), при выходе на улицу надевать браслет, отпугивающий насекомых, или пользоваться репеллентами. Для таких пациентов сегодня предлагаются специальные ручки, которые позволяют при развитии анафилактического шока сделать укол в бедро и избежать опасного для жизни состояния.

Юлия БОРТА

Чем может закончиться для будущей мамы встреча с новым вирусом? Как вирус отразится на здоровье будущего ребёнка?



Наш эксперт – **доктор медицинских наук, профессор, президент Российской ассоциации репродукции человека Владислав Корсак.**

Вирус по наследству

Опасен ли COVID-19 для нерождённого ребёнка?



ЧТОБЫ обобщить имеющуюся информацию о влиянии коронавируса на беременность и роды, Российская ассоциация репродукции человека провела двухдневную конференцию, в которой приняли участие более 1500 специалистов из России, США и Европы.

Надо сказать, что в преддверии эпидемии немало тревог было и у беременных женщин, и у специалистов, так как нам предстояла встреча с незнакомым вирусом. Поскольку беременность у женщины, как известно, длится 9 месяцев, вероятность её встречи с COVID-19 на протяжении столь долгого времени была достаточно велика.

К счастью, наши опасения не подтвердились. Коронавирус, несмотря на всю свою коварность, оказался достаточно лояльным по отношению к будущим мамочкам. Наблюдения показывают, что вирус не отягощает течение беременности, а беременность не вызывает тяжёлого течения заболевания.

В подавляющем большинстве случаев беременные женщины болеют в лёгкой форме. Среднетяжёлые и тяжёлые формы встречаются крайне редко и в основном у женщин, имеющих сопутствующие заболевания.

В большинстве случаев беременные женщины болеют коронавирусом в лёгкой форме.

Этому факту есть два возможных объяснения. Во-первых, рожают всё-таки в основном молодые женщины (до 40 лет), а тяжёлые формы COVID-19 чаще фиксируются у пожилых людей (преимущественно у мужчин). Во-вторых, есть предположение, что гормональный фон во время беременности положительно влияет на течение коронавирусной инфекции.

Ещё оптимистичное наблюдение: вирус не передаётся по прямому пути (от матери к плоду). В мире зарегистрированы единичные случаи инфицирования новорождённых (и то у специалистов есть сомнения по поводу правильности забора материала, от чего в основном и зависит точность диагностики). В большинстве роддомов, специализирующихся на приёме рожениц с коронавирусом, ни один тест не выявил вирус у малышей.

Хотя окончательные данные об отдалённом влиянии коронавирусной инфекции на плод появятся позже, пока информации о пороках развития у таких детей также не поступало. Есть надежда, что вирус не имеет тератогенного (повреждающего) воздействия на плод.

В начале эпидемии все циклы ВРТ (вспомогательных репродуктивных технологий – ЭКО, ИКСИ и т. д.) были приостановлены. К счастью, опасения в отношении оплодотворения и развития эмбрионов не подтвердились. Экспериментальное исследование показало, что с позиций профилактики предпочтительнее, если оплодотворение будет проводиться вне организма человека (то есть в пробирке). В этом случае, даже если мать или отец окажутся инфицированными, вирус в процессе технологической обработки будет удалён. Главное – обеспечить полную безопасность пациентов и врачей в клинике.

Лидия ЮДИНА

Осторожность – не помеха!

Несмотря на эти оптимистичные данные, нужно понимать, что любая инфекция во время беременности – это дополнительный риск для матери и ребёнка. Поэтому главная задача женщины в этот период – избежать встречи с вирусом.

В этом помогут обычные меры профилактики.

1. Стараться не пользоваться общественным транспортом.
2. Без острой необходимости не посещать поликлинику, аптеки и магазины. Все покупки лучше совершать онлайн с доставкой на дом.
3. Носить маску и соблюдать социальную дистанцию (1,5–2 метра).
4. Носить перчатки и тщательно мыть или дезинфицировать руки после возвращения домой.
5. Стараться как можно реже касаться руками лица, носа и рта.
6. Избегать контакта с людьми, у которых есть признаки инфекции.
7. Высыпаться и рационально питаться.
8. Не забывать принимать витамины и назначенные врачом препараты.

ПОЧЕМУ НЕТ АНТИТЕЛ?

? Сделал прививку от коронавируса. Но почему-то у меня отсутствуют антитела. Что же делать?

Олег, Краснодар



Отвечает врач-аллерголог-иммунолог высшей квалификационной категории, заведующая отделением аллергологии и иммунологии ЦКБ РАН, ассистент кафедры иммунологии РНИМУ им. Н. И. Пирогова Евгения Паршина:

– Уже прошло определённое время после различных исследований и начала вакцинации населения, в результате чего можно утверждать, что в мире примерно у 10% сделавших прививку от COVID-19 не вырабатываются антитела.

Однако хочется отметить, что паниковать на фоне таких данных не стоит. Титр антител – это не единственный показатель наличия иммунитета, есть ещё и клеточный иммунитет, иммунная память, поэтому не совсем правильно полагаться только на уровень антител. Иммунная память заставляет организм вырабатывать антитела при встрече с возбудителем болезни. То есть, даже если антител нет сейчас, вероятно, они выработаются, если инфекция попадёт в организм.

На вопрос о том, нужно ли в случае отсутствия антител после вакцинации делать вторую или третью прививку, рекомендовано посоветоваться с лечащим врачом, который знает об имеющихся у вас хронических заболеваниях.

ПЛАНИРОВАТЬ ИЛИ НЕТ?

? Врачи рекомендуют воздержаться от беременности в течение трёх месяцев после вакцинации от коронавируса. С чем это связано?

Анна, Мытищи



Отвечает заведующий лабораторией вакцинопрофилактики и иммунотерапии НИИ вакцин и сывороток им. Мечникова, профессор Михаил Костинов:

– Вакцина новая, и её влияние на репродуктивную сферу пока было испытано только на животных. По правилам, сначала вакцина испытывается на взрослых добровольцах, затем на подростках и беременных женщинах, в заключение – на детях. Пока не будут закончены эти исследования, полностью исключить негативное действие на плод невозможно.

Срок три месяца выбран как максимальный. Именно столько рекомендовано воздерживаться от беременности после вакцинации живыми вакцинами (корь, краснуха, паротит). Кстати, вакцинация беременных живыми вакцинами (которая произошла из-за поздней диагностики) не является показанием для прерывания беременности. В этих случаях рекомендовано углублённое обследование женщины.

Совет воздерживаться от беременности продиктован исключительно осторожностью. А вот тем, кто переболел коронавирусом, действительно лучше какое-то время воздерживаться от зачатия: новый вирус часто даёт отсроченные осложнения.



Наступающее лето – лучшая пора, чтобы защитить ноги от плоскостопия. Ведь многие профилактические мероприятия для стоп носят сезонный характер и подходят для тёплого времени года. Как провести лето с пользой для ног?

Уверенной поступью

Как защититься от плоскостопия





Наш эксперт – врач-травматолог-ортопед, руководитель Центра хирургии стопы ГКБ № 17, член международного общества хирургов-ортопедов (SICOT), кандидат медицинских наук Армен Петросян.

БОЛЬШЕ половины людей имеют проблемы со стопами. У кого шишки, у кого шпоры, у кого повышенная усталость. И с каждым прожитым годом и лишним килограммом этот риск повышается. Ведь с годами связки ослабляются и хуже держат стопу. Но есть и хорошая новость: плоскостопие можно предотвратить. А если не получилось – вылечить последствия.

Беды от пят до головы

Плоскостопие (поперечное или продольное) – это не только повышенная усталость ног и некрасиво выпирающие косточки. Ведь из-за снижения свода стопы вертикальная нагрузка распределяется неправильно, отчего нарушаются две главные функции стопы – амортизирующая и рессорная. Чем выше степень нарушения, тем хуже последствия.

При плоскостопии могут возникать пяточные шпоры, невромы и натоптыши. Также растёт риск варикоза и остеопороза. Страдают суставы (голеностопный, коленный, тазобедренный) и позвоночник. И если ничего не предпринимать, может прийти момент, когда человек потеряет способность даже просто ходить.

Несмотря на грозящую опасность, многие даже не подозревают о наличии у себя такой проблемы. Они уверены: если на стопе есть хоть какая-то выемка, значит, плоскостопия нет. А это не так. Совершенно плоские ступни говорят о плоско-вальгусной деформации, более характерной для детей и подростков. В этом случае стопа не только уплощается, но и немного заваливается вовнутрь. А плоскостопие, при котором снижается высота одного из сводов стопы (продольного или поперечного),– это совсем другое нарушение, внешне не всегда заметное.

У женщин чаще, чем у мужчин, встречается поперечное плоскостопие (это значит, что средний отдел стопы опускается ниже, чем нужно). В результате ступня удлиняется, отчего сухожилию, идущему вдоль, приходится чрезмерно растягиваться. Из-за этого деформируется большой палец, а рядом с ним вырастают косточки или шишки.

Для профилактики плоскостопия носить ортопедические стельки полезно всем, а людям, имеющим факторы риска, – особенно.

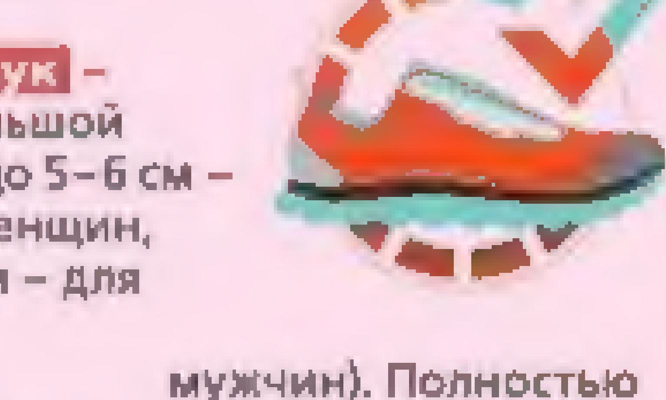
Лучше раньше

Наиболее достоверный способ понять, есть или нет плоскостопие, – сделать рентген. Он поможет определить степень снижения свода стопы: 1, 2 или 3-ю. Однако сами по себе эти цифры довольно условны, и хороший ортопед будет полагаться не только на измерения, а на целостную картину, ведь стопа – это система, причём динамично меняющаяся.

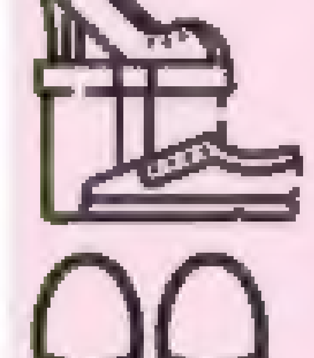
Лечение зависит от степени нарушения. На первых порах можно обойтись консервативными методами. Но если уже возникли деформации костей, то ничего, кроме операции, не поможет. К счастью, огромный арсенал методов лечения, в том числе хирургических, помогает скорректировать любые ортопедические проблемы (даже раз и навсегда избавиться от шишек на ногах).

Елена ГЛАДКОВА

КАК ВЫБИРАТЬ ОБУВЬ



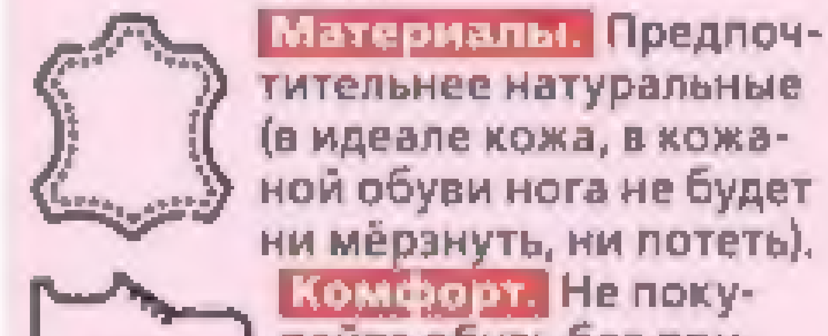
Каблук – небольшой (от 2 до 5–6 см – для женщин, 1–2 см – для мужчин). Полностью плоская обувь, как и шпилька, вредна, в этом случае идёт максимальная нагрузка на стопу.



Мысок. Модельная обувь с узкими носами не запрещена, но её нельзя носить ежедневно. Более физиологично носить закруглённые спереди туфли.

Пятка. Лучше, чтобы она была фиксированной, чтобы нога не болталась. Так что сабо, мюли – не совсем то, что нужно.

Подошва. Жёсткая, но гибкая. Обуви на платформе лучше избегать. Она уменьшает рессорную функцию стопы.



Материалы. Предпочтительнее натуральные (в идеале кожа, в кожаной обуви нога не будет ни мёрзнуть, ни потеть).

Комфорт. Не покупайте обувь без примерки. Ноге должно быть удобно. Если колодка не ваша или размер не совсем тот, не берите, даже если туфли очень вам идут. Лучше покупать обувь вечером, особенно людям старше 50–60 лет, потому что под вечер ноги отекают и размер увеличивается. Поэтому купленные утром туфли в конце дня будут жать.

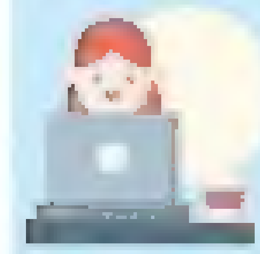
Стельки. Для профилактики плоскостопия носить ортопедические стельки полезно всем, а людям, имеющим факторы риска, – особенно. Их можно вкладывать в любую обувь: хоть в туфли, хоть в кроссовки. Готовые стельки дешевле, но подходят лишь для профилактики. Лечебные стельки надо заказывать индивидуально по форме стопы (их порекомендует ортопед). Через год-два их надо обязательно менять, даже если внешне они выглядят как новые.

Инфографика Натальи КОЗЛОВОЙ

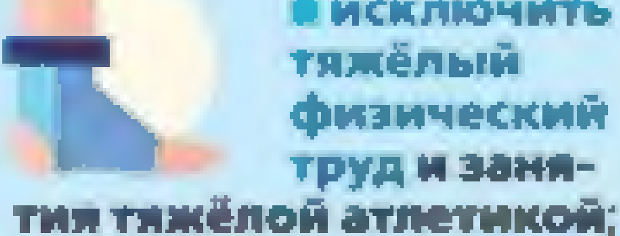
КАК СНИЗИТЬ РИСК ПЛОСКОСТОПИЯ



- **похудеть.** Каждый лишний килограмм – серьёзная нагрузка на связки и суставы ног;
- **не запускать болезни, которые ведут к развитию плоской стопы** (неврологические, эндокринные, болезни соединительной ткани, мышц. Кстати, по последним данным, депрессия также повышает риск плоскостопия);



- **уменьшить вертикальную нагрузку** (поменять стоячую работу на ту, где есть возможность иногда присаживаться);



- **исключить тяжёлый физический труд и занятия тяжёлой атлетикой;**
- **правильно выбирать обувь и носить ортопедические стельки;**



- **проводить профилактику, согласованную с ортопедом** (гимнастика для стоп, плавание, физиотерапия, массаж, тёплые ножные ванны с морской солью, приём медикаментов);



- **чаще ходить по неровной поверхности на природе.**
- Летом можно это делать босиком, чтобы мышцы и сухожилия тренировались. Очень полезно ходить по камешкам, гальке;
- **плавать.** Особенно в морской воде. Поэтому оздоравливаться можно и в средней полосе, и на морском курорте.

Инфографика Натальи КОЗЛОВОЙ

Банный день

Водные процедуры против гипертонии и диабета

Здоровый образ жизни – это не только правильное питание и физическая активность. В последние годы всё чаще в этот ряд ставят баню с парилкой и приём горячих ванн.



Наш эксперт – **кандидат медицинских наук, терапевт Константин Спахов.**

ДОКАЗАНО, что это защищает сердце и сосуды от развития многих заболеваний. А недавно японские медики предоставили данные о том, что регулярные горячие ванны ещё предупреждают и развитие сахарного диабета 2-го типа. В России испокон веков русская баня считалась крайне полезной для здоровья. Но все эти знания больше были похожи на фольклор. А современная медицина требует доказательности – подтверждения полезных эффектов в серьёзных исследованиях. Во второй половине XX века в СССР изучали влияние русской бани, а потом и финской сауны на здоровье.

Баня правит

Ещё в 80-е годы прошлого века проводились исследования по влиянию бани при самых разных болезнях. Она оказывает физиотерапевтическое действие, и были исследования, показывающие, что она полезна при умеренном повышении артериального давления, при заболеваниях бронхов (бронхиальная астма и бронхиты) ревматических и многих других заболеваниях. Но всегда подчёркивалось, что во время обострения болезни посещать баню нельзя и делать это нужно, только когда болезнь в ремиссии – вне обострения.

Было хорошо изучено, что баня защищает от ОРЗ (острые респираторные заболевания). Поклонники русской бани, посещавшие её регулярно, гораздо реже заболевали такими простудными инфекциями.

Но, пожалуй, больше всего было исследований по действию бани на спортсменов, и в них было показано, что это отличное средство для восстановления организма после серьёзных нагрузок и стресса».

ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ БАНИ, САУНЫ И ГОРЯЧЕЙ ВАННЫ

Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Уменьшение воспалительных реакций

Снижение уровня «вредного» холестерина и повышение уровня «полезного» холестерина в крови

Улучшение состояния сосудов

Снижение артериального давления

Повышение иммунитета

Нейтрализация свободных радикалов

Инфографика Натальи КОЗЛОВОЙ

Ванны лечат и калечат

В последние годы стало появляться немало серьёзных исследований по влиянию бани и ванн на здоровье в серьёзных научно-медицинских зарубежных журналах. Раньше за рубежом подобным методам воздействия на организм не придавали большого значения. Но сейчас с особым вниманием к здоровому образу жизни это стало даже модным. Исследования серьёзные и масштабные, в них по много лет наблюдают тысячи, а порой и десятки тысяч людей. Конечно, статистические данные в таких исследованиях достоверные, и у любителей париться или принимать горячие ванны медики наблюдают полезные эффекты для здоровья. Больше всего таких работ приходит из Финляндии (по финской сауне) и из Японии (по влиянию горячих ванн). Там есть культура приёма очень горячих ванн, когда температура воды порой доходит до 45 градусов. Погружаются при этом по шейку, положение почти сидячее. И многие проводят эту процедуру почти каждый день.

У этой экстремальной традиции есть и негативная сторона. Внезапная смерть, связанная с таким горячим купанием, в Японии совсем не редкость – ежегодно фиксируется около 19 000 таких смертей. Было предположение, что это связано с перегрузкой сердечно-сосудистой системы. Но всё оказалось иначе: из-за слишком высокой температуры люди порой теряют над собой контроль, возникает спутанность сознания, и люди просто тонут. Тем более что ванны глубокие и воды им по самую шейку. В основном так бывает у пожилых людей. Пока изучали эту проблему, завершилось огромное 20-летнее исследование 30 000 человек, показавшее, что у японцев, принимающих горячую ванну чаще 2 раз в неделю, существенно ниже смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.

Японские учёные доказали, что горячие ванны помогают больным сахарным диабетом 2-го типа лучше держать под контролем уровень сахара. У людей, чаще принимавших такие ванны, был ниже так называемый гликированный гемоглобин. Это важнейший тест, позволяющий судить о долгосрочном регулировании сахара в крови. Лучше всего он снижался у пациентов, принимавших такие ванны 4 и более раз в неделю. Также у них было ниже артериальное давление и меньше масса тела. Возможно, это связано с действием горячих ванн: ранее было показано, что они увеличивают расход калорий и способствуют снижению веса.

Горячие ванны особенно полезны тем, кто не может заниматься спортом.

Проводивший исследование доктор Хисаюки Кацуяма отмечает, что такие ванны особенно полезны тем, кто по каким-то причинам не может активно заниматься физическими упражнениями. Плюс, он отметил, что горячие ванны могут препятствовать развитию диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Финский опыт

Чем чаще бываешь в сауне, тем сосуды будут эластичнее, а жизнь – дольше. Эти выводы напрашиваются из 15-летнего исследования, проведённого международной группой учёных в Восточной Финляндии. В нём участвовали почти 1700 человек 53–74 лет. Мужчин и женщин было поровну, и полезные эффекты сауны у них были примерно одинаковы. У тех, кто парился от 2 до 7 раз в неделю (для финнов это нормально), смертность от заболеваний сердца и сосудов была в 3 раза ниже, чем у посещавших сауну не чаще 1 раза в неделю. Риск инсультов снижался на 61% у тех, кто бывал в сауне 4–7 раз в неделю. Эти фантастические результаты были опубликованы в ведущих научно-медицинских журналах.

Надо думать, что если бы мы также соблюдали верность русской бане и ходили туда почаще и с гигиеническими целями, а не выпивать, то это тоже позитивно отражалось бы на нашем здоровье. Главные факторы воздействия этих бань на организм схожи, а значит, и полезные эффекты тоже близки. Ещё важно начинать ходить в парилку с молодого возраста, когда сосуды эластичные. Влияние высокой температуры, а ещё лучше – смена воздействия горячих и холодных температур прекрасно тренируют сосуды, и это залог их долгого здоровья.

И наоборот, когда сосуды уже стали жёсткими и потеряли эластичность, воздействие высоких температур опасно. Это чревато обмороками, потерей сознания и даже инфарктами и инсультами. Поэтому людям с гипертонией и ишемической болезнью сердца, решившим приобщиться к бане с парилкой, нужно предварительно проверить свои сосуды у врача, чтобы не навредить себе.

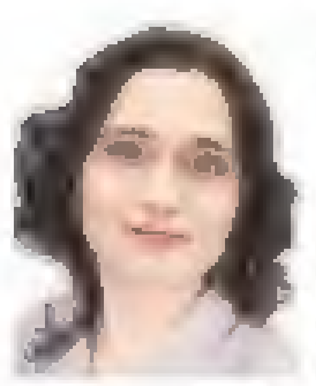
Александр МЕЛЬНИКОВ


АиФ Здоровье
№ 10, 2021 г.

Весомая проблема

Как помочь похудеть подростку

Полных подростков год от года становится всё больше. Ожирение в юном возрасте наиболее опасно, ведь чем раньше возникает это хроническое заболевание (а ожирение – это именно болезнь), тем скорее появляются другие тяжёлые недуги.



Наш эксперт – **врач-терапевт, диетолог-нутрициолог Наталия Герасимова.**

Иммунитет уступил гормонам

Заниматься профилактикой ожирения надо как можно раньше. Но многие не торопится, полагая, что пухленький ребёнок «израстётся». И действительно, порой щекастые крепыши буквально за одно лето вытягиваются, превращаясь в худых, долговязых подростков. Но чаще толстые дети, созревая, лишь набирают лишний вес. Ведь именно на начало пубертатного периода обычно приходится всплеск ожирения. Тому есть несколько объяснений.

Во время полового созревания иммунитет специально снижает свою активность, давая возможность развиться половой системе. Поэтому подростки чаще простужаются, и если в их организме есть «слабое звено», то в этот период у них могут развиться любые хронические заболевания (ожирение – не исключение).

Страдает и эмоциональная сфера: дети становятся повышенно раздражительными, конфликтными. А при стрессе, как известно, так и тянет съесть что-то жирное и сладкое, чтобы быстрее ощутить удовольствие. Именно этим во многом объясняется тяга подростков к фастфуду. Кроме того, в пубертате нарушается режим сна и бодрствования: в этом виновата сниженная в этот период выработка гормона сна мелатонина, который способен «притормаживать» половые функции. Но мелатонин, помимо всего прочего, является ещё и регулятором метаболизма. Соответственно, риск набора избыточного веса растёт. Поэтому начинать процесс похудения у подростка надо не с диет, а с того, чтобы наладить его режим дня и хорошее, ровное настроение. Если дети будут нормально высыпаться и перестанут переживать по любому поводу, процесс похудения пойдёт быстрее и веселее.

Вечно голодные

Пубертатный период чем-то похож на беременность. Будущие мамы, как и подростки, тоже часто сталкиваются с повышенным аппетитом, да ещё и извращением вкуса: то едят варенье с солёными огурцами, то грызут мел. И на то есть причины.

Природа недаром сделала так, что в период полового созревания у детей на время «засыпает» в головном мозге центр насыщения и обостряется чувство голода: это нужно, чтобы организм мог получить максимум полезных веществ из пищи. Ведь именно из этого материала подростки строят своё тело. Поэтому-то они и едят «как не в себя», и далеко не всегда полезную пищу, что помимо ожирения грозит ещё и проблемами с ЖКТ.

Часто дети этого возраста предпочитают чипсы, сухарики, копчёную колбасу. Там много соли и жира, поэтому такая еда имитирует рыбу. Когда дети хрустят чипсами, организму кажется, что тот получил незаменимые вещества, которые в природе можно взять только из рыбы и морепродуктов. Также желание есть «мусорную» еду у подростков может возникать и потому, что им не хватает цинка, селена и омега-3 кислот. Поэтому справиться с неукротимым аппетитом и пристрастием к «джанкфуду» у подростков лучше всего помогают не лекции о пользе ЗОЖ, а витаминно-минеральные комплексы.

Витамины и спорт

Чтобы выбрать максимально сбалансированный состав микронутриентов и их оптимальные дозировки, лучше обратиться к диетологу-нутрициологу. Ведь приём некоторых пищевых веществ (витамина D, например) в высоких дозах опасен, а в низких дозах бессмыслен. Но можно поступить проще, покупая специальные поливитаминные комплексы для подростков. Хотя с 12 лет можно принимать и взрослые дозировки витаминов.

В комплексах обязательно должны быть витамины группы В, которые позволяют клеткам производить основные обменные процессы. В период активной умственной нагрузки (экзаменов, например) важно делать акцент именно на этих витаминах, а также на магний и омега-3 – нейропротекторы, помогающие нервной системе работать более стабильно. Также необходим цинк, отвечающий за деление клеток: он нужен и для иммунитета, и для половых гормонов, и для кожи, которая у многих подростков не в порядке.

Похудеть, лёжа на диване, сложно. Но и приучить к спорту подростка нелегко. Лучше начинать это делать гораздо раньше: в 5–7 лет найти ребёнку секцию по вкусу и водить туда регулярно. Со временем привыкнет, втянется и полюбит, к тому же найдёт там себе друзей и подходящую «тусовку». Спорт полезен не только для физического здоровья, но и для психики: он повышает самооценку, уверенность в себе, настроение, даёт мотивацию.

Не бывает продуктов, лучше других помогающих худеть. Ни сельдерей, ни ананас не обладают волшебными диетическими свойствами.

Даже если до пубертата не удалось приобщить ребёнка к спорту, всё равно придётся наращивать физическую активность. Пусть хотя бы ежедневно проходит по 10 тыс. шагов по улице или по беговой дорожке, а также делает гимнастику для разных групп мышц.

Учимся готовить

Самостоятельно худеть можно только здоровым детям. Если есть какие-то хронические заболевания, в частности, гастрит или аллергия, лучше обратиться к диетологу.

Маниакально считать калории ни к чему – это путь к неврозу. Важно просто стараться не переедать, выбирая при этом полезные продукты. Разобраться в том, что полезно – что нет, несложно: существует масса кулинарных студий, мастер-классов, можно подписаться на популярных фуд-блогеров. Увлекаться кулинарией сегодня модно, и этим занятием вполне можно и нужно заинтересовать подростка. Если ребёнок будет знать, что он ест и как это приготовить, его отношения с едой станут более осознанными. К тому же этот опыт ему в жизни точно пригодится.

Основной принцип питания – максимальное разнообразие (всего по чуть-чуть). Не существует никаких продуктов, помогающих худеть. Ни сельдерей, ни ананас, ни что-то другое не обладают особыми волшебными диетическими свойствами. Поэтому сидеть на монодиетах вредно и бессмысленно. Наоборот, надо есть так, чтобы взять из каждого продукта то, чем он богат, и таким образом получить максимум пользы. Налегать на что-то одно неразумно и с точки зрения экологической и аллергической безопасности пищи. Поэтому родителям важно бороться с продуктами-«любимчиками», на которые подсел их ребёнок, пусть даже это полезные молоко, овсянка или гречка.

Среди наиболее полезной пищи – рыба, растительные масла и овощи. Их дети часто не любят, поэтому их нужно маскировать. Из рыбы, например, делать котлеты и наггетсы. Овощи дети скорее съедят в сыром, чем в тушёном виде. Необязательно покупать дорогие авокадо и руколу, свежая капуста с редькой, свёклой и морковкой – отличная альтернатива.

Также питание должно быть регулярным: завтрак, обед и ужин и несколько перекусов в день (фрукты, сухофрукты, орехи). Если ребёнку днём негде поесть, надо давать ему еду с собой. Помимо домашних блюд выручат готовые салаты из супермаркетов с хорошим составом и коротким сроком годности.

Алиса МИХАЙЛОВА


Фото Legion-Media

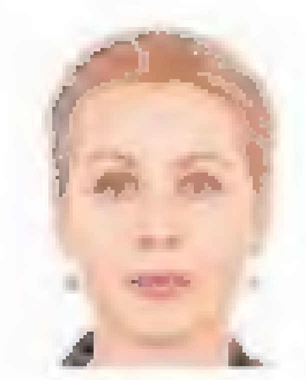
ВАЖНО!

Не всегда лишний вес у подростка от образа жизни. Порой это следствие заболевания: сахарного диабета, гипотиреоза, гормональных нарушений, психических проблем. Поэтому, если ребёнок за короткое время набрал большой вес (допустим, за 3 месяца поправился на 5 кг), надо вести его к эндокринологу и психологу. Необязательно обращаться к частным врачам, всю эту помощь можно получить и бесплатно.

Суперфуд на окошке

Выращиваем зелень в квартире

Микрозелень – отличная альтернатива аптечным витаминам или экзотическим киноа и ягодам годжи. И при этом такой суперфуд доступен каждому. Её легко вырастить на подоконнике.



Наш эксперт – **врач-диетолог Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи, кандидат медицинских наук Наталья Денисова.**

Как растить?

Микрозелень, или микрогрин (microgreen) – это небольшие всходы (как правило, 3–5 см, но не больше 10 см), ростки съедобных трав и овощей. В качестве микрозелени употребляют базилик, редис, сельдерей и другие растения. Можно купить специальные семена для выращивания микрозелени. Но подойдут любые самые недорогие семена, предназначенные для огородников. Выращивать можно в обычных пластиковых контейнерах. Многие виды растений обходятся без грунта, им вполне хватает влажной марли или ткани. Если же хочется эстетики, можно купить специальный контейнер для микрозелени, где можно одновременно проращивать несколько культур. Получится и красиво, и функционально. В отличие от проростков, которые держат в темноте, микрозелени нужен свет. И чем больше, тем лучше, поскольку под его воздействием в первых листочках образуется сильнейший антиоксидант и природный антибиотик – хлорофилл. Некоторые растения требовательны к свету, другие могут спокойно развиваться в затенённом помещении.

Уже через две недели после посадки зелень можно срезать ножницами и добавлять в блюда. Когда на сеянцах появляются первые настоящие листья, они становятся концентратом биологически активных веществ, и в этот момент их рекомендуется употреблять в пищу.

Чем полезна?

Микрозелень помогает усилить иммунную защиту от вирусных и простудных заболеваний, улучшить обмен веществ, снизить риск заболевания сахарным диабетом, гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями, нормализовать работу желудочно-кишечного тракта за счёт содержания пищевых волокон, зарядить энергией и повысить жизненный тонус.

Дело в том, что маленькие ростки содержат те же полезные вещества, что и взрослое растение, но в гораздо большей концентрации. Ведь когда появляется росток, семя отдаёт ему все полезные вещества, необходимые для дальнейшей жизнедеятельности. Например, микрогрин болгарского перца богат витамином С, а юный шпинат – фолиевой кислотой. Так что, употребляя растение в стадии микрозелени, мы получаем как минимум вдвое больше ценных элементов, чем от взрослых экземпляров. Особенно много во всех без исключения маленьких ростках витамина С, концентрация которого значительно снижается по мере появления всё новых листьев. Конечно, чтобы получить суточную норму витаминов и минералов, придётся съесть очень много зелени. Но мы ведь получаем их и из другой пищи, поэтому можно использовать микрозелень хотя бы как дополнение к своему привычному рациону. Кстати, на вкус микрогрины примерно такие же, как и взрослые растения или плоды.

Микрозелень рекомендуется употреблять в свежем виде – в процессе термической обработки теряется большая часть полезных веществ.

Что посадить?

- **Базилик.** Содержит витамины С, B₂, PP, K, эфирные масла и антиоксиданты. Помогает нормализовать вес, укрепляет стенки сосудов.
- **Брокколи.** Есть витамины A, C, E, группы B, калий, марганец, сера, цинк, а также антиоксиданты из группы тиолов, обладающие антиканцерогенным действием.
- **Горчица.** Богата витаминами C, E и PP, эфирными маслами. Стимулирует аппетит, укрепляет сосудистую стенку.
- **Редис.** Источник витаминов A, C, E, PP, группы B, калия, цинка, серы. Оказывает умеренный желчегонный эффект, улучшает работу желудочно-кишечного тракта.
- **Руккола.** Есть витамины A, C, K, калий, йод, медь, фосфор, фолиевая кислота. Способствуют снижению холестерина и повышению уровня гемоглобина, укрепляет стенки сосудов и кости.
- **Свёкла.** Это витамины A, C, E, K, PP, группы B, железо, магний, кальций, йод. Есть в ней уникальное вещество бетаин, который улучшает состояние кровеносных сосудов и предотвращает образование тромбов. Зелень свёклы благотворно влияет на пищеварение и нервную систему.
- **Шпинат.** Присутствуют витамины A, E, C, H, K, PP, группы B, калий, железо, цинк, медь, марганец, селен, фолиевая кислота. Зелень шпината способствует снижению холестерина и повышению уровня гемоглобина, укрепляет стенки сосудов и кости.

Микрозелень содержит в разы больше витаминов по сравнению с взрослым растением.

Также можно выращивать микрогрины люцерны, кориандра, сельдерея, укропа, клевера, льна, подсолнечника, пшеницы, овса, некоторых бобовых и т. д. В особо ароматной зелени (базилике или кориандре, например) содержатся различные эфирные масла, которые положительно влияют на пищеварение и улучшают обмен веществ.

Если солнца недостаточно, рекомендуется выращивать рукколу, листовую горчицу, редис, дайкон, кресс-салат. Эти растения всходят быстро и не требуют дополнительного подсвечивания LED-лампами. В начале лета день прибавляется, и можно разнообразить свой «мини-огород» более светолюбивыми культурами – злаками, бобовыми (кроме фасоли, т. к. в её зелени содержатся токсические вещества), овощами (свёкла, брокколи, бело- и краснокочанная капуста, морковь), салатными овощами, пряными травами.

Вариантов использования микрозелени множество: её можно добавлять в салаты, смузи, бутерброды, гарниры, супы.

Юлия БОРТА

ВЫПЬЕМ?

Какой температуры воду лучше пить и как понять, достаточно ли я пью жидкости?

Нина, Коломна

Отвечает врач-диетолог, гастроэнтеролог, руководитель клиники коррекции веса и диетологии Первой Градской больницы Светлана Исакова:

– Более полезной считается вода комнатной температуры. Очень горячие напитки – чай, кофе – неполезны. Существует методика, согласно которой для похудения рекомендуется пить горячую воду. Это используется для приглушения чувства голода. Очень горячая вода травмирует стенки пищеварительного тракта, убирает слизь, а это дополнительная защита слизистой оболочки. «Благодаря» такому дискомфорту снижается чувство голода. Я бы не советовала такую методику практиковать.

Прохладная вода хороша, чтобы утолить жажду. Но пить очень холодную воду тоже не стоит. Важно сохранить внутреннюю температуру тела: терморегуляция, пищеварение и работа всех систем организма, несомненно, зависят от внутренней температуры. Не стоит себя специально охлаждать изнутри. Это приведёт к замедлению пищеварения, изменению тонуса сосудов, увеличению риска развития заболеваний лор-органов.

Как понять, достаточно ли вы употребляете жидкости? Есть простая формула, которая позволяет примерно понять, сколько нужно воды вашему организму, исходя из физиологических потребностей. На 1 кг массы тела нужно пить 30 мл жидкости. Считается не только чистая вода из бутылки, но и жидкость во всех напитках, супах, фруктах и овощах. Есть специальные таблицы, которые помогут пересчитать количество жидкости во фруктах, овощах. К примеру, в дыне может содержаться до 90% воды, в салате айсберг – до 85%. В среднем сочные фрукты – это примерно 65–70% воды. Человеку с весом 90 кг нужно выпивать в день 2,7 л воды. Если учесть, что обычно человек выпивает 3–4 чашки чая за рабочее время, утром кофе и вечером напиток, в течение дня имеются первое, второе, компот и фрукты, это составит примерно 1,8 л жидкости, ближе к 2 л. Вполне приличная норма. Пара дополнительных стаканов чистой воды – и ваш водный баланс в норме. Многое зависит от того, как и сколько вы теряете влаги. Если человек активно занимается спортом, а значит, теряет влагу с потом, пить нужно больше.



№ 10, 2021 г.

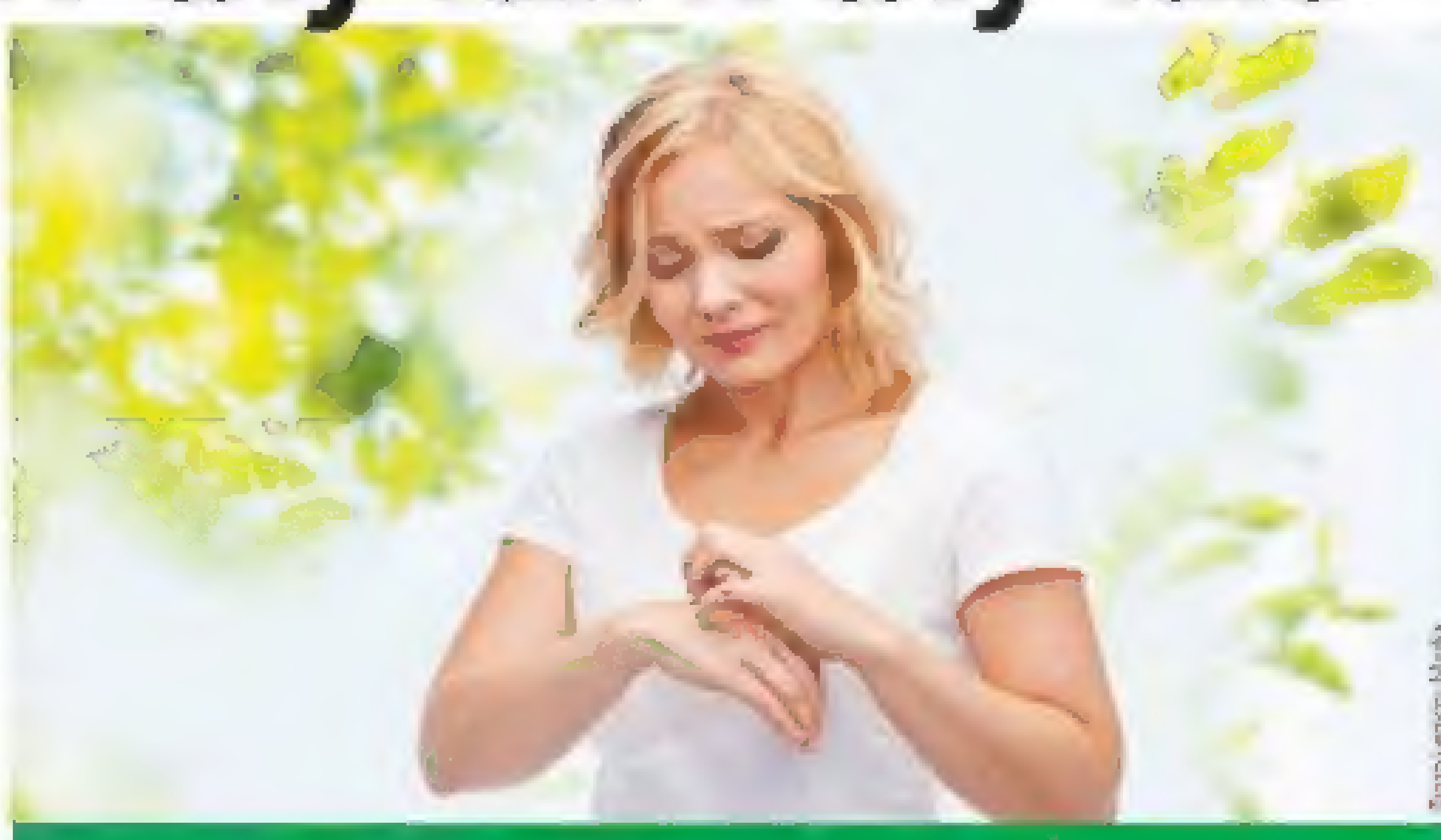
Дерматолог Николай Мурашкин:

«Атопический дерматит не лечат от случая к случаю»

Одним весна – на радость, а другим – время жесточайших обострений аллергических заболеваний. В частности, атопического дерматита. Особенно горько, когда страдают дети. Как им помочь?



Наш эксперт – **врач-дерматолог, профессор, заведующий отделением дерматологии с группой лазерной хирургии, заведующий лабораторией патологии кожи у детей отдела научных исследований в педиатрии Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей Минздрава России, президент Общества детских дерматологов, доктор медицинских наук Николай Мурашкин.**



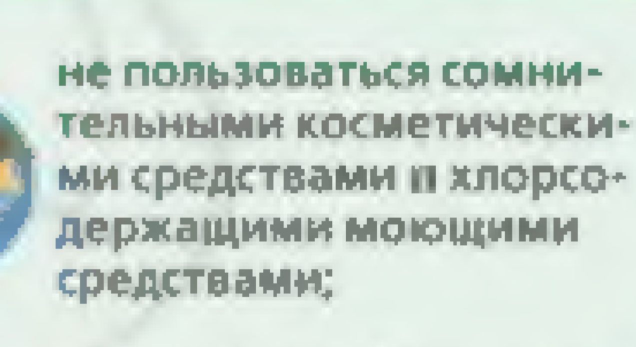
Чтобы избежать обострения атопического дерматита, важно:



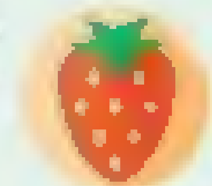
- высыпаться;
- избегать пыльных помещений;



- избегать климатических перепадов;
- носить одежду из хлопчатобумажных тканей;



- не пользоваться сомнительными косметическими средствами и хлорсодержащими моющими средствами;
- не злоупотреблять пищей, способной вызвать аллергические реакции, – орехами, мёдом, клубникой.



Инфографика Натальи КОЗЛОВОЙ

? У детей проблемы с кожей не редкость: то диатез, то цыпки. Как их отличить от атопического дерматита?

– Это дело не родителя, а врача-дерматолога. У детей могут возникнуть красные мелкие высыпания, например, на фоне повышенной температуры, или раздражение на руках из-за того, что ребёнок не вытер их насухо. Есть колоссальное количество разновидностей сыпи, и для их диагностики у врачей есть свои приёмы.

Начало «марша»

? Когда чаще всего возникает атопический дерматит? Каковы его первые признаки? И правда ли, что болезнь может пройти с годами?

– Атопический дерматит может стартовать и у взрослых, но намного чаще встречается у детей в силу ряда особенностей их кожи. У новорождённых многие структуры кожи несовершенны, в течение первых двух лет они как бы «дозревают».

Известно около 10 вариантов так называемого атопического марша. Обычно всё начинается именно с кожи. У одних пациентов после 2–3 лет болезнь ослабевает, у других в 5–7 лет начинается рецидив, после чего заболевание протекает длительно и хронически. У кого-то к дерматиту может присоединиться астма или поллиноз. Течение заболевания определяется в основном генетикой и особенностями ребёнка.

? Что известно о причинах болезни? Или всё связано с генетикой?

– Главным образом в группе риска – пациенты, чьи родители имеют аллергические заболевания. Но роль генетики составляет примерно 25%, а остальное – образ жизни. Среди факторов риска – пренебрежение уходом за кожей или неправильный уход, вызывающий её чрезмерную сухость. Наличие в доме домашних животных, особенно кошек, тоже повышает риск. Через кожу могут проникать различные аллергены внешней среды, вызывая реакции иммунной системы и соответственно воспаление на коже. Например, на домашней пыли могут оседать молекулы пищи, а затем через кожу проникать в организм ребёнка и формировать пищевую аллергию.

От астмы до инфаркта

? А стрессы имеют значение?

– Несомненно. Но основа любого заболевания – это, конечно же, генетическая предрасположенность. У кого-то после стресса может случиться инфаркт, у кого-то – язва, а у кого-то – атопический дерматит. Причины – одна и та же, а последствия разные. Однако известно, что при стрессе увеличивается количество импульсов, поступающих в центральную нервную систему, а затем обратно в кожу. В такие моменты дети с атопией начинают сильнее ощущать зуд. Ребёнок начинает себя раздирать, нарушая барьеры кожи, и заболевание обостряется.

? Чем опасен дерматит, помимо того что вызывает зуд и портит внешний вид?

– Атопический дерматит способен резко ухудшить качество жизни, если протекает бесконтрольно. Больные вынуждены ограничивать себя в выборе одежды и еды, занятиях определёнными видами спорта. Дети и подростки страдают ещё и психологически: из-за проблем с кожей у них возникают трудности в общении, снижается самооценка. Кроме того, на этом фоне могут развиться астма, ринит, поллиноз. Более того, у таких больных выше риск и сердечно-сосудистых заболеваний, ведь атопический дерматит – это системная патология.

Мамы, кормите детей грудью!

? Какая еда чаще всего провоцирует атопический дерматит?

– Белок коровьего молока, яйца, рыба. Эти продукты вводить в рацион ребёнка надо своевременно, понемногу и очень осторожно.

? А чего ещё должна остерегаться мама, чтобы у ребёнка не было дерматита?

– Главное – она должна постараться не болеть никакими инфекциями во время беременности. Способ родов тоже влияет. Доказано, что дети, рождённые путём кесарева сечения, чаще болеют аллергическими заболеваниями. Ещё один важный момент: грудное вскармливание является профилактикой аллергического процесса.

? Атопический дерматит всегда связан с аллергией?

– Не всегда. Существуют неаллергические формы заболевания, когда связи с питанием не обнаруживается. В таких случаях болезнь, скорее всего, связана с генетически обусловленным дефектом структур кожи, вызванным мутацией гена филаггрина, белка, который отвечает за защитный барьер кожи. В таких ситуациях мы говорим о барьерных формах заболевания. Есть и другие причины, например изменения микробного состава на поверхности кожи и прочее.

Без гормонов – никуда

? Многие родители предпочитают ждать до 2 лет, пока кожа у ребёнка сама «дозреет» и научится себя защищать. Не опасно ли откладывать лечение?

– Лечение должно быть назначено и проведено как можно быстрее. Если в раннем детстве удастся вовремя восстановить целостность кожи, нарушенную воспалением, и начать правильно за ней ухаживать, впоследствии можно прервать поток проникновения аллергенов через кожу и остановить процесс сенсибилизации.

? Можно ли обойтись без гормональных мазей и насколько они вредны?

– Обойтись без гормональных мазей нельзя. Важно их использовать в самом начале заболевания, чтобы как можно быстрее блокировать воспаление и не допустить фатального нарушения структур кожного барьера, задавив этот процесс на корню. Гормональная мазь позволяет максимально оперативно справиться с этой задачей, а также избежать формирования кожной гиперчувствительности в будущем.

> **Гормональные мази важно начать использовать в самом начале заболевания, чтобы быстрее блокировать воспаление, задавив процесс на корню.**

Но некоторые родители боятся гормональных средств и используют их только в экстренных случаях, в течение 1–2 дней, а сняв обострение, продолжают использовать только питательный крем. К сожалению, опасаясь последствий применения лекарств, они почему-то не боятся последствий самой болезни, которые могут быть гораздо серьёзнее. Гормональные мази при рациональном их использовании не наносят вреда.

Елена НЕЧАЕНКО

Компоненты прогноза	Шкала интенсивности в баллах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Фазы Луны и композиции		ЮПИТЕР	Последняя четверть 10.26 в Рыбах	НЕПТУН		АПОГЕЙ ЛУНЫ		УРАН метеоры Ариетиды	апогей Луны	ВОСХОДЯЩИЙ УЗЕЛ ЛУНЫ	солн.затм. 13.42 новолуние 13.54		ВЕНЕРА		МАРС	МЕТЕОРЫ ИЮНЬСКИЕ ЛИРИДЫ			Первая четверть 06.55			Солнце переходит в знак Рака		заходящий узел Луны перигей Луны	ПОЛНОЛУНИЕ 21.41		ПЛУТОН	САТУРН		ЮПИТЕР	НЕПТУН
	120																														
	110																														
	100																														
Первичные воздействия																															
1. Магнитные бури	90	1									1	1	1	1	1				1	1	1										
2. Изменение скорости вращения Земли	80				10								10							10						10					
3. Планетарные аспекты				5	5	7						8			4	4						5		5	4						
4. Лунные аспекты	70	8		7	3		6	3	5	3	7	6		8	10		4	10	5	9	9	10	9	9	4	6	4	8		5	4
5. Соединение Луны и планеты		10		10				10			10		10		10												10	10		10	10
6. Фазы Луны	60	6	10	5						6	[illegible]	6						6	10	6				6	10	6					
7. Апогей, перигей Луны									7															7							
8. Лунные узлы	50									7														7							
9. Транзитная компонента			8									10									8	10				8		8			
	40																														
Следствия																															
1. Неадекватные реакции	30	8	10	7				7		6	10	6	8	5	9	4		6	[illegible]	6		10		6	10	6	9	9	5	8	8
2. Усиление штормовой активности, ураганы	20	8	10	7	5	3		7	9	6	10	6	8	5	9	5		6	[illegible]	6	5	10		6	10	6	9	9	5	8	9
3. Аварийность общая		8	10	7	5			7	3	6	10	6	8	5	9	5		6	10	6	5	10	3	6	[illegible]	6	9	9	5	8	9
4. Сейсмоактивность	10	8	10	7	5	3	2	7	3	6	10	6	8	5	9	5		6	[illegible]	6	5	10	3	6	10	6	9	9	5	8	9
5. Социальная напряжённость	0	8	10	7	5	3	3	7	3	6	10	6	9	5	9	5	3	6	10	6	5	10	3	6	10	6	9	9	5	8	9

Космические воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в июне 2021 года
Интенсивность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца
Выделенное крупным шрифтом название планеты означает, что она располагается на одном меридиане с Луной

В дни минимумов по графику: 6-го, 8-го и 16-го может наблюдаться слабость и упадок сил. В таком случае нужно уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряжённые дни в июне 2021 г.: 1 (14–16); 2 (10–12); 3 (07–11); 7 (10–12); 10 (13–16); 12 (09–11); 14 (00–03); 18 (06–08); 24 (21–23); 26 (10–12); 27 (14–16); 29 (00–02); 30 (15–17)

Время указано московское

Активные процессы в июне

В июне усиление геофизической активности ожидается: 1–3, 7, 9–14, 18–30. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, напряжённости в социуме и усиление сейсмоактивности.

1 – соединение Луны с Юпитером в Рыбах. Возможны нарушения работы печени, причиной которых могут стать алкоголь и лекарственные вещества. Возможны отёки, боли в ногах. Воздержитесь от спиртного и кофе, соблюдайте диету. Не напрягайте ноги длительной ходьбой. Благоприятное время для завершения дел и лёгких прогулок.

2 – последняя четверть Луны в Рыбах. Возможно обострение любых хронических заболеваний, в том числе психических недугов. Не исключены инфекционные болезни, аллергические реакции, боли в стопах. Полезны рефлекторный массаж стоп и гимнастика для ног. Не утомляйте ноги, воздержитесь от спиртного и кофе.

3 – соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Повышена опасность аварийных и травмоопасных ситуаций. Будьте осторожны в транспорте, при переходе улиц, при подписании договоров и документов потребуется максимум внимания. Принимать важные и ответственные решения не рекомендуется. Не исключены потери, кражи и обман. Подходящий день для благотворительности и творческой деятельности.

7 – соединение Луны с Ураном в Тельце. Возможны простуды, ангины, ларингиты, нервное поражение голосовых связок, травмы шеи, нарушение работы щитовидной железы. Необходимо беречь горло от простуды, соблюдать диету, не злоупотреблять сладостями, выпечкой, калорийной пищей и алкоголем. Полезны водные процедуры и небольшие ограничения в еде.

10 – солнечное затмение, новолуние, соединение Луны с Меркурием в Близнецах. Возможны нервные срывы, боли в плечах, руках и кистях. Рекомендуется остерегаться большого скопления людей, чрезмерной физической нагрузки, ссор и выяснения отношений. Желательно провести день в спокойной обстановке. За час до затмения хорошо принять контрастный душ.

12 – соединение Луны с Венерой в Раке. Возможны нарушения пищеварения. На работу желудка сильно влияет эмоциональное состояние человека. Соблюдайте диету, откажитесь от жирной пищи и алкоголя. Осторожно используйте сильные лекарственные препараты. Подходящее время для благоустройства дома и общения.

14 – соединение Луны с Марсом во Льве. Могут обостриться сердечные болезни: аритмия, стенокардия, возможны перепады артериального давления, сердцебиение, одышка. Необходимо остерегаться стрессов, физического и умственного переутомления, тяжёлых физических нагрузок. Исключите приём алкоголя и не курите.

18 – первая четверть Луны в Весах. Старайтесь избегать споров и конфликтов. Стрессы и переутомление могут вызвать расстройство желудка и поджелудочной железы. Возможно обострение хронических заболеваний почек и мочевыводящей системы. Старайтесь не употреблять животную и тяжёлую пищу, откажитесь от алкоголя.

24 – полнолуние в Козероге. Возможны обострение хронических заболеваний, боли в костях, суставах и мышцах. В полнолуние можно почувствовать прилив сил, а при болезни – кажущееся улучшение. Пища, лекарства и алкоголь хорошо усваиваются. Рекомендуется остерегаться травм, избегать шумных мероприятий, большого скопления людей, чрезмерной физической нагрузки, ссор и выяснения отношений. Желательно провести день в спокойной обстановке, без стрессов и больших нагрузок.

26 – соединение Луны с Плутоном в Козероге. Велика вероятность обострения заболеваний костей и суставов, позвоночника. Необходимо облегчить нагрузку на опорно-двигательный аппарат, отказаться от переноса тяжестей, выполнения сложных физических упражнений.

27 – соединение Луны с Сатурном в Водолее. Возможны простудные заболевания, варикозная болезнь сосудов ног и боли в позвоночнике. Не исключено обострение глазных болезней. Необходимо остерегаться перенапряжения глаз. Сегодня не рекомендуется начинать новые дела и строить планы.

29 – соединение Луны с Юпитером в Рыбах. Вероятны простуды и боли в мышцах, вызванные перенапряжением. Постарайтесь провести день в спокойной обстановке, избегайте сквозняков и переохлаждения.

30 – соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Возможны общая слабость, анемия, обмороки. Не исключены переломы, раны, ушибы в области стопы. Очень вредны стрессы и алкоголь.

**Татьяна ДУБКОВА,
Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов**



№ 10, 2021 г.



Спасти Гоголя

Ф. А. Моллер «Николай Васильевич Гоголь» (1841 год). Фото РИА Новости

Из-за чего Николай Васильевич так много писал и говорил о своём желудке? От какой болезни лечили Гоголя в последние дни жизни?

Благородный орган

Всякий, кто читал Гоголя, помнит, какое большое значение придавал он описанию блюд русской и украинской кухонь. «Самая благородная часть тела» – так он называл желудок. И при этом постоянно жаловался на пищеварение! Из письма другу: «Желудок мой гадок до невозможной степени и отказывается решительно варить. Геморроидальные мои запоры... начались опять, и поверишь ли, что если не схожу на двор, то в продолжение всего дня чувствую, что на мой мозг как бы надвинулся какой-то колпак, который препятствует мне думать».

Скорее всего, сегодня бы выяснилось, что измучившая Гоголя болезнь – банальный гастрит. Современная медицина за считаные дни могла бы помочь ему забыть о своём желудке. Впрочем, дело было не только в проблемах с пищеварением.

По наследству

Собирая анамнез, хороший врач начинает с состояния здоровья родных пациента. Матушку писателя Владимир Набоков характеризует как «истерическую, суеверную, сверхподозрительную». То она «не сходя с места, не меняя позы, целые часы думала неизвестно о чём, причём лицо её становилось безжизненным», то была «весела, оживлённа и подвижна». Судя по тому, что точно таким же станет и её сын, – скорее всего, это наследственное. Интересно и то, что после смерти мужа Мария Ивановна попыталась покончить с собой, перестав есть... В 1852 году эта ситуация повторится с её сыном. Поражённый смертью близкого человека, он тоже откажется от пищи – почти полностью.

Говорят, все психологические проблемы – от недолюбленности в семье. Так вот это уж точно не про Гоголя. В семье его обожали.

Детство, проведённое в атмосфере любви, должно было дать «на выходе» весёлого, доброго и очень общительного молодого человека. Вышло иначе. В 12 лет Гоголя отдают в гимназию пансионного типа. Из нежных материнских объятий он попадает в коллектив сверстников. Где становится белой вороной. «Таинственный карла», «Пигалица», «Мёртвая мысль» – всё это прозвища будущего писателя. Может быть, именно здесь берёт своё начало нервная болезнь, от которой русский классик будет страдать всю жизнь.

Тоска и ужас

Окончив гимназию, Гоголь переезжает в Петербург. И уже в первом письме его к матери мы читаем: «На меня напала хандра или другое подобное, и я уже около недели сижу, поджавши руки, и ничего не делаю. Не от неудач ли это, которые меня совершенно обравнодушили ко всему». Никаких неудач пока ещё нет, он просто столкнулся со столичными расценками! Такие периоды апатии с годами будут всё усиливаться, переходя в «тоску и ужас»...

Впрочем, настоящие неудачи не заставили себя ждать. В 1829 году Гоголь издаёт романтическую идиллию «Ганц Кюхельгартен» – под псевдонимом «В. Алов». И получает ужасные рецензии. Неудачное произведение писатель сжигает.

В том же году в поисках покоя Гоголь уезжает за границу. В 1829-м писатель пробыл в Германии немногим более месяца и вернулся в Петербург. В июне 1836 года Николай Васильевич уехал за границу снова и находился там с перерывами уже около 10 лет. Поначалу казалось, что депрессия отступила и даже улучшился аппетит. Но к лету 1838 года тоска и мрачные мысли вернулись. В июле 1840 года «болезненный мрак» захватил душу писателя «с такой силой, как ещё не бывало прежде». Гоголь не знал, куда себя деть, не мог оставаться спокойным ни на секунду. Появились мысли о смерти. Эти тяжёлые минуты уныния у Гоголя перемежались с периодами полной убеждённости в собственной гениальности, избранности, чуть ли не святости.

«В нашем современном понимании это биполярное аффективное расстройство. В начале такого заболевания человек пребывает в состоянии необычайной восторженности, эйфории, вплоть до экстаза. Эти состояния спонтанно как появились, так же спонтанно и исчезают, и тут вслед за ним появляется зеркально противоположное состояние под названием «депрессия», – объясняет **заведующий кафедрой психиатрии и медицинской психологии РНИМУ им. Н. И. Пирогова, эксперт программы «Клинический случай» на телеканале «Доктор» Андрей Шмилович.**

После 1840 года знакомые часто находят Гоголя в неподвижности, со взглядом, устремлённым в некую ему одному видимую точку, и с восторженным выражением лица. В психиатрии это называется «псевдогаллюцинация» – в отличие от истинных галлюцинаций, где человек выступает не пассивным зрителем, а действующим лицом.

Мучительная смерть

Последний для Гоголя год, 1852-й, начался со смерти, пожалуй, самого близкого писателю человека. От брюшного тифа умерла Екатерина Хомякова – сестра поэта Николая Языкова. Именно с этого времени Гоголь перестаёт выезжать из дома, отказывается принимать посетителей, молится...

Гоголь почти перестаёт есть. 1–2 ложки капустного рассола и овсяного отвара, изредка плоды чернослива – вот весь его дневной рацион. Священник, к которому Николай Васильевич обратился 7 февраля с просьбой принять его исповедь, заметил, что писатель еле держится на ногах. В ночь с 8 на 9 февраля Гоголь услышал голоса, сообщившие, что он скоро умрёт.

Удивляет и настораживает отношение врачей к умирающему больному. Вместо того чтобы накормить истощённого пациента, пусть даже и силой, врачи поспешно ставят ему диагноз – менингит. И назначают... слабительное, пиявки и обливания ледяной водой! Причём, судя по воспоминаниям тех же врачей, никаких клинических проявлений менингита у писателя не было. Остаётся только предположить, что диагноз «менингит» был озвучен лишь для того, чтобы не говорить прямо о психическом расстройстве пациента. О том, что Гоголь хотел умереть. Вскоре писателя не стало.

Современный подход

Как лечили бы сегодня основное заболевание Николая Васильевича? Прежде всего ему бы, конечно, назначили то или иное средство для выравнивания эмоционального фона – то есть антидепрессант. Скорее всего, в сочетании с каким-либо антипсихотическим препаратом. Или электросудорожную терапию.

«Современная эпоха психофармакотерапии дошла фактически до своего потолка. И будущее лечение психических расстройств лежит совершенно уже в другой плоскости. Электрошок, запрещённый в нашей стране, усовершенствовался настолько, что превратился в амбулаторную процедуру. Человек ощущает щелчок, и через полчаса отпускается домой», – говорит **президент Независимой психиатрической ассоциации России, эксперт программы «Клинический случай» на телеканале «Доктор» Юрий Савенко.**

Александра ТЫРЛОВА



Ногти в порядке

Если от работы на огороде ногти начали слоиться и потемнели, помогут такие средства:

➔ Корочку лимона ошпарьте кипятком и натирайте ею ногтевую пластину. Это поможет отбелить ногти.

➔ Против отслоек поможет желатин. Залейте 1 листочек тёплой водой. Когда желатин набухнет, погрузите в желе кончики пальцев на 10 минут. Не смывая, вотрите желатин в ногтевую пластину. Через полчаса можно вымыть руки.

Диана, Астрахань

Горло не болит



Если после холодной воды или мороженого запершило в горле, сразу же принимайте меры!

➔ 1 ст. ложку измельчённой травы шалфея смешайте с таким же количеством сухих цветков календулы. 1 ст. ложку сбора заварите стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите и полощите горло.

➔ Смешайте засахаренный мёд с лимонным соком и медленно рассасывайте «пастилки».

Лариса, Подольск

Лечим дёсны

Справиться с кровоточивостью дёсен помогут полоскания:

➔ 1 ст. ложку измельчённой сосновой хвои залейте 0,5 л воды, проварите в течение 10 минут, процедите, охладите.

➔ 1 ст. ложку дубовой коры залейте стаканом кипятка, подержите на медленном огне 15 минут, дайте настояться в течение часа, процедите.

Полина, Пушкино

А я делаю так!

В ответ на письмо с советами по отбеливанию веснушек и пигментных пятен пришло немало откликов. Вот некоторые из них:

Поможет петрушка

Нина из Ярославля:

▸ Петрушка и лимонный сок – лучшее средство для избавления от веснушек.

▸ Петрушку измельчите, слегка отожмите, чтобы пустила сок, и наложите кашицу на лицо на 20 минут. Затем смойте.

▸ Лимонный сок можно использовать в качестве отбеливающего лосьона. Если кожа сухая, сок лучше разбавить водой в пропорции 1:1.

Ни пятнышка



Наталья из Реутова:

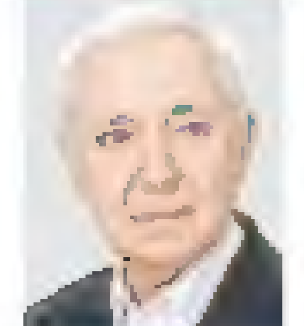
Если появляются веснушки, меня выручает сода.

▸ 1 столовую ложку соды растворите в ½ стакана воды. Используйте как лосьон – просто протирайте кожу в проблемных зонах.

▸ Только учтите, это средство сушит кожу, поэтому после него стоит нанести питательную маску. Например, смесь сметаны и банана или сырой яичный желток, в который добавлено несколько капель оливкового масла.

Укроп против бессонницы

Укроп – это не только ароматная приправа, но и лекарство.



Наш эксперт – преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии, профессор **Валерий Мелик-Гусейнов.**

➔ **В современной медицине плоды укропа употребляют в качестве средства, улучшающего аппетит, при бессоннице. Растение рекомендуется применять при ожирении, диабете, отложении солей, для стимулирования отделения молока у кормящих женщин, при аллергическом зуде кожи и гнойничковых заболеваниях кожи лица. Трава укропа повышает сопротивляемость организма к некоторым острым респираторным и инфекционным заболеваниям, снижает артериальное давление.**

➔ **Настой приготовляется из расчёта 1 ст. ложка травы или семян на 1,5 стакана кипячёной воды; принимают по 1–2 ст. ложки 4–5 раз в день. При метеоризме дозу увеличивают до ½ стакана и принимают 2 раза в день до еды.**

➔ **Препараты укропа противопоказаны при беременности.**

Лечебный сорняк

ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЯ



Мы с мужем заядлые дачники. Любим свои грядки и сад не забываем. Ведь дача – это и отдых, и здоровье. На огороде у нас свежие овощи, в саду – ягоды и фрукты. И это не магазинные плоды, в которых ничего полезного не остаётся, а сплошные витамины.

Даже сорняки у нас идут в дело! Не все знают, но многие растения, которые дачники выпалывают со своих огородов, обладают массой полезных свойств! Судите сами:

Одуванчик – это настоящее спасение для диабетиков, ведь он снижает уровень сахара в крови. Да и всем остальным это растение весьма полезно, так как одуванчик улучшает обмен веществ. Я, например, как только замечаю, что начала набирать вес, сразу же завариваю «кофе» из корня этого замечательного сорняка. Сухой корень одуванчика измельчите в порошок, 1 ст. ложку сырья залейте кипятком, подержите на медленном огне 5 минут, добавьте молоко и немного сахара. Получится терпкий, бодрящий напиток, который способствует похудению.

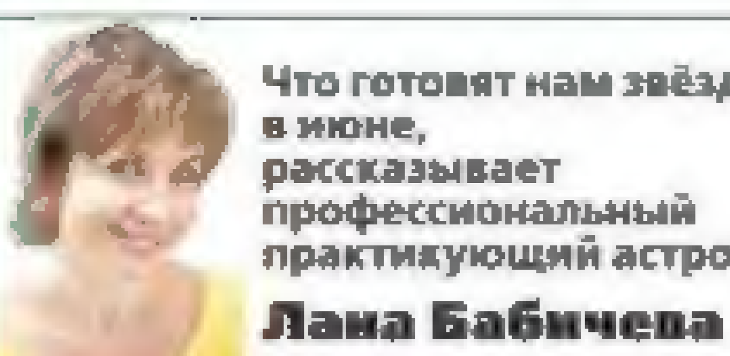
Крапива – замечательное косметическое средство. Особенно хороша она для волос. С крапивными ополаскивателями шевелюра становится блестящей, волосы практически перестают выпадать. 3 ст. ложки сухих листьев крапивы залейте 1 л кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите, добавьте 1 ст. ложку 9%-ного уксуса и ополосните волосы после мытья.

Сныть – это не только злостный сорняк, но и прекрасное сырьё для приготовления салатов и зелёных щей. В молодых листочках этого растения много аскорбиновой кислоты и витамина К. Смело добавляйте сныть в супы или ешьте её свежей в сочетании с редиской, огурцами, помидорами и растительным маслом.

И, конечно же, всё лето мы балуем себя ароматными и полезными чаями.

Например, чай со смородиновыми листочками улучшает иммунитет и бережёт от простуды. С таким чаем летний сквозняк вам не страшен! А чай со свежими листьями мяты лучше пить на ночь. Он расслабляет, улучшает сон. Ромашковый чай – отличное средство при нарушениях пищеварения. При первых признаках расстройства желудка заварите кипятком 1 ст. ложку сухих цветков ромашки, дайте настояться, процедите, немного подсластите и пейте в течение дня.

Ольга и Николай Алексеевы, Рязань



Что готовят нам звёзды в июне, рассказывает профессиональный практикующий астропсихолог **Лана Бабичева**

Астропрогноз на июнь

ОВЕН

Вы будете в постоянном движении. Поиск нестандартных решений проблем, новые знакомства, общение, иногда чрезмерное – всё это будет занимать вас первую половину июня. Вторая часть месяца пройдёт более спокойно. Придётся больше общаться с родственниками, заниматься здоровьем. Будьте особенно внимательны к себе в конце июня, сходите на плановый осмотр и сдайте анализы.

ЛЕВ

Тайное не станет явным. Время благоприятно для секретных дел. Сейчас даже можно закрутить тайный роман. Энергии много, организм противостоит практически любым болячкам. Пока вы полны сил, начните заниматься спортом, боритесь с вредными привычками. А в конце месяца вы станете инициатором глобальных перемен. Правда, начиная что-то новое, нелишним будет подстраховаться.

СТРЕЛЕЦ

На первый план выйдут партнёрские отношения. Увы, не все совместные проекты сохранятся, с некоторыми людьми придётся расстаться. Вы будете много общаться по поводу финансов, возвращения долгов. Главная причина недомоганий в июне – усталость. По возможности возьмите отпуск и во второй половине месяца отдохните на природе с близкими. Это будет лучшим лекарством.

ТЕЛЕЦ

Обратите внимание на финансы. В этом месяце вы сможете очень выгодно вложить крупную сумму, сделать ценное приобретение. Будьте осторожны на дорогах в начале июня, высок риск аварий и бытовых травм. При решении важных вопросов обязательно обращайтесь за консультацией к специалистам. В самом конце июня станут очевидными вещи и факты, скрытые от вас ранее.

ДЕВА

Вы сможете добиться существенных профессиональных успехов. Сумеете проявить свои лучшие качества, выбиться в лидеры. Также это хорошее время для улучшения материального положения. Кто-то монетизирует хобби, а кто-то даже откроет своё дело. Во второй половине июня может подвести здоровье. Напомнят о себе старые болячки. Следите за собой, тогда всё обойдётся.

КОЗЕРОГ

Главная тема месяца – работа. Её будет много, так что приготовьтесь трудиться от зари и до зари. Старайтесь оптимизировать процесс, используйте старые наработки и современные технологии. Не забывайте отдыхать. Освойте методы релаксации. Окружите себя приятными людьми и чаще занимайтесь тем, что приносит вам удовольствие.

БЛИЗНЕЦЫ

Сейчас вы находитесь на пике привлекательности, активности. Однако сил всё же недостаточно для грандиозных свершений, а чрезмерная нагрузка может подорвать здоровье. Это хороший месяц для проведения очистительных процедур, детокс-программ. Все финансовые вопросы решайте продуманно, без риска. Спонтанные решения опасны.

ВЕСЫ

Наступает прекрасное время для путешествий и общения, расширения круга знакомств. Используйте любую возможность, чтобы получить новые опыт и знания. Они очень пригодятся вам в самое ближайшее время. Самочувствие в целом не подкачает. Единственное, чего стоит избегать, – переохлаждения и экстремального спорта. В конце месяца легко получить травму.

ВОДОЛЕЙ

Пора развлечься. Да и настроение соответствующее. На время отложите заботы и позвольте себе похулиганить. Можно рискнуть и сделать нечто необычное для себя. На ура пройдут любые вечеринки. Только в конце месяца придётся собраться. Ждите сюрпризов. Вероятно, вам откроется нечто такое, что вынудит вас изменить существующие планы. Не нервничайте, скоро всё уладится.

РАК

Месяц сосредоточенности и уединения. Вам захочется больше времени проводить дома, размышлять, медитировать. Действительно, сейчас стоит сосредоточиться на себе. Можно будет найти ответы на сложные вопросы, осознать прошлые ошибки. Не переедайте, в этот период легко набрать лишние килограммы. Внимательно следите за тем, что будет происходить в середине месяца. События этого периода закладывают фундамент на будущее.

СКОРПИОН

Чувства, эмоции, воспоминания нахлынут с новой силой. Накал страстей может быть столь высок, что произойдёт конфликт. Старайтесь обуздать себя, не давайте разыграться воображению. Сейчас вероятны странные влюблённости, неожиданно могут вспыхнуть чувства к человеку, которого вы недолюбливали. С финансами не рискуйте. А в плане здоровья наоборот: стоит попробовать новую процедуру, нетрадиционные методы лечения.

РЫБЫ

Первую половину месяца придётся посвятить родным. Вопросы надо будет решать оперативно, но вы сможете рассчитывать на помощь близких. Те, кто давно мечтал приобрести недвижимость, наконец смогут сделать это. Следите за питанием, вероятны проблемы с желудком. Не зацикливайтесь на чём-то одном, расширяйте горизонты. Сейчас у вас много возможностей, чтобы реализовать самые смелые задумки.

НЕ ЖИВИТЕ ПРОШЛЫМ

? С возрастом стала часто думать о прошлом. Обычно с тоской вспоминаю молодость, жалею, что она закончилась. Не вредна ли такая ностальгия по ушедшим временам?

Анна, Воронеж

Отвечает психолог Татьяна Сокор:

– Чем старше становится человек, тем меньше в нём сил и энергии. Одиночество, болезни, усталость, которые часто посещают в пожилом возрасте, заставляют мысленно возвращаться в прошлое, где мы были бодры, полны сил и энтузиазма.

Мы поддаёмся магии воспоминаний не потому, что в прежние времена было лучше. Если проанализировать объективно события, которыми была наполнена наша жизнь, факты могут указывать на обратное. Но пожилые любят вспоминать молодость или детство, потому что там они были полны энергии, а именно её так не хватает людям в возрасте.

Частые воспоминания о прошлом нельзя назвать хорошей привычкой. Тоска о прошедших событиях указывает на то, что человек не хочет строить будущее. Чтобы смотреть вперёд, реализовывать свои цели и мечты, требуется энергия.

Но наш мозг очень ленивый. Он предпочитает идти по пути наименьшего сопротивления. Ему легче сконцентрироваться на воспоминаниях, чем планировать будущее.

Если не хотите застрять в прошлом, необходимо заниматься саморазвитием, читать книги, строить планы. Полезно концентрироваться на настоящем, на эмоциях и ощущениях, которые вы испытываете в данный момент. Чаще спрашивайте себя, довольны ли вы своей жизнью, что бы вы хотели изменить в ней прямо сейчас. И лишь изредка возвращайтесь в прошлое, чтобы почерпнуть в нём положительную энергию.

Чтобы ностальгия приносила пользу, важно концентрироваться на комфортных воспоминаниях и избегать негатива. Возвращайтесь в те моменты своей жизни, где вы переживали успех, были влюблены, ощущали себя на высоте.

Положительные эмоции – мощный источник энергии. «Правильная» ностальгия наполняет силой, окрыляет, а это помогает обрести счастье и достичь поставленных целей в настоящем. Главное – не ностальгировать слишком часто.

Елена Цыплакова:

«Позитивный настрой – главное в выздоровлении»

Елену Цыплакову зритель прекрасно знает по фильмам «Школьный вальс», «Мы из джаза», «Д'Артаньян и три мушкетёра».



«Люблю природу»

? ***Не так давно вы закончили работу над сериалом «Несломленная». Сейчас были председателем жюри конкурса игровых фильмов на фестивале патриотического кино «Малая Земля». А дальше – снова подготовка к съёмкам. Что помогает вам подзаряжать батарейки?***

– Природа. Я её очень люблю. Это даже по моему дому понятно – видите, сколько у меня цветов. Мама моя из Новгородской области, у нас там дом, все каникулы в детстве у меня проходили у деда в Лычкове в Новгородской области.

Мы с мужем очень любим нашу дачу. Не всегда есть возможность там побывать, но недавно нам удалось провести 2,5 месяца на даче, это было счастье. Паша рыбачил, я занималась участком. У нас полно кустов смородины, малина, яблони, вишни.

? ***Многие говорили мне, что, когда ешь овощи и фрукты с грядки, а не из магазина, чувствуешь прилив сил.***

– Конечно. Ведь они твоей энергией насыщаются, твоим взглядом. Уже давно учёными доказано, что реальность меняется от взгляда человека. От того, как ты смотришь на что-то. Мы своей энергией насыщаем всё – от еды до кино.

? ***Кстати, а с урожаем что делаете?***

– Замораживаем. Укладываю в пакетики – и в морозилку. Потом варю компоты. Варенье мне нельзя – у меня диабет, поэтому компотики делаем.

«Пять лет обхожусь без инсулина»

? ***Вы в одном интервью сказали, что сумели отказаться от инсулина. Неужели это реально и диабетик может обходиться без него?***

– Это реально. Господь посылает нам людей. Я сидела на инсулине и нашла потрясающего врача в Алма-Ате, у него международный центр диабетический – он сам диабетик. И сошла с инсулина, который 10 лет колола. Я уже больше 5 лет без него. Мне помогают травы. Мой врач говорит то, что другие эндокринологи, к сожалению, не говорят. Может, не знают, что можно диабетикам. Помню, я лежала в Институте эндокринологии, и мне приносили огромную тарелку гречневой каши – а диабетику можно максимум 2–3 столовые ложки любой каши.

? ***Какую роль в процессе выздоровления играет настроение больного?***

– Ключевую. Человек – очень сложное существо. Неслучайно же говорят, что мы используем всего 4,8% возможностей своего мозга. А где все остальные? Их же можно развивать.

НАША СПРАВКА

ЕЛЕНА ЦЫПЛАКОВА родилась 13 ноября 1958 года в Ленинграде.

- С детских лет активно занималась фигурным катанием, плаванием, пятиборьем.
- Ещё будучи школьницей, начала сниматься в кино у режиссёра Динары Асановой.
- В 1979 году окончила актёрский факультет ВГИКа.
- На счету Елены Цыплаковой более 40 ролей в кино.
- Муж – Павел Щербаков. Для актрисы это третий брак.

На фестивале «Малая земля».

У меня иногда бывает такое – раньше я это особенно остро чувствовала: я могу сесть рядом с человеком и чувствовать, что у него болит, на себе. Мы же на самом деле свою чувствительность иногда просто убиваем – а она нам всегда подсказывает что-то.

У человека огромное количество тонких тел. И мы общаемся на этом уровне. Иногда входит человек, а ты его не воспринимаешь. А бывает, встречается человек – он тебе родной. Более того, телевизионный экран усиливает эту энергию. Поэтому очень важно, что закладывается во время съёмок, что ты хочешь показать. Когда я снимала «Семейные тайны», я молилась, говорила: я понимаю, что снимаю страшную историю. И для меня величайшей реакцией будет, если человек, глядя на экран, скажет: «Господи, и я такое творил, не буду больше, прости меня». И Господь меня утешил. Ко мне подошла юрист: «У меня за 3 дня пришли 10 человек и забрали иски о разделе имущества. Я перепугалась, что со мной не хотят работать, но они денег назад не требуют! Я последнего спрашиваю: «А что случилось?» – «Да мы посмотрели сериал «Семейные тайны» и подумали – чего мы делимся?»

«Мои близкие прошли войну»

? ***О кино. Вы были председателем жюри игрового кино на фестивале патриотического кино «Малая Земля». Какие остались впечатления?***

– Картины на фестивале прекрасные, добрые, сделаны с душой. Поэтому выбор жюри было сделать очень нелегко. Выбирать приходилось просто лучших из лучших. Гран-при фестиваля мы присудили фильму «Блокадный дневник» режиссёра Андрея Зайцева.

Когда меня пригласили в Новороссийск на фестиваль патриотического кино, приуроченный к 9 Мая, я сразу согласилась. Для нашей семьи Победа – это самый трепетный праздник. У меня оба деда воевали, и отец, и дяди, и тёти.

Беседовала Ольга ШАБЛИНСКАЯ

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

2	3	9	1	8	4	5	6	7
1	8	4	7	5	6	9	3	2
7	5	6	2	3	9	8	4	1
5	6	3	9	7	1	2	8	4
9	4	7	5	2	8	6	1	3
8	2	1	6	4	3	7	5	9
6	9	5	3	1	2	4	7	8
4	1	2	8	6	7	3	9	5
3	7	8	4	9	5	1	2	6

9	2	5	1	7	4	6	8	3
7	4	8	3	6	9	5	1	2
1	6	3	8	2	5	7	9	4
6	9	2	4	3	1	8	5	7
3	5	1	7	8	2	9	4	6
8	7	4	[illegible]	9	6	1	3	[illegible]
4	3	9	2	5	8	6	7	1
5	[illegible]	7	9	1	[illegible]	3	4	8
[illegible]	1	[illegible]	[illegible]	4	3	[illegible]	5	9

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Блокада – Кавардак – Возглас – Лебкухен – Езда – Шуба – Союз – Тува – Лов – Духи – Сабо – Висок – Фарада – Таль – Квиддич – Релакс – Иешуа – Грант – Рено – Капли – Ацтеки – Лавра.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Алфёрова – Орбакайте – Выездка – Сари – Багратиони – Гоп – «Дар» – Взвод – Саша – Вычитка – Боуи – Акула – Слэш – Оккупация – Басков – Сет – Хаза – Канифоль.

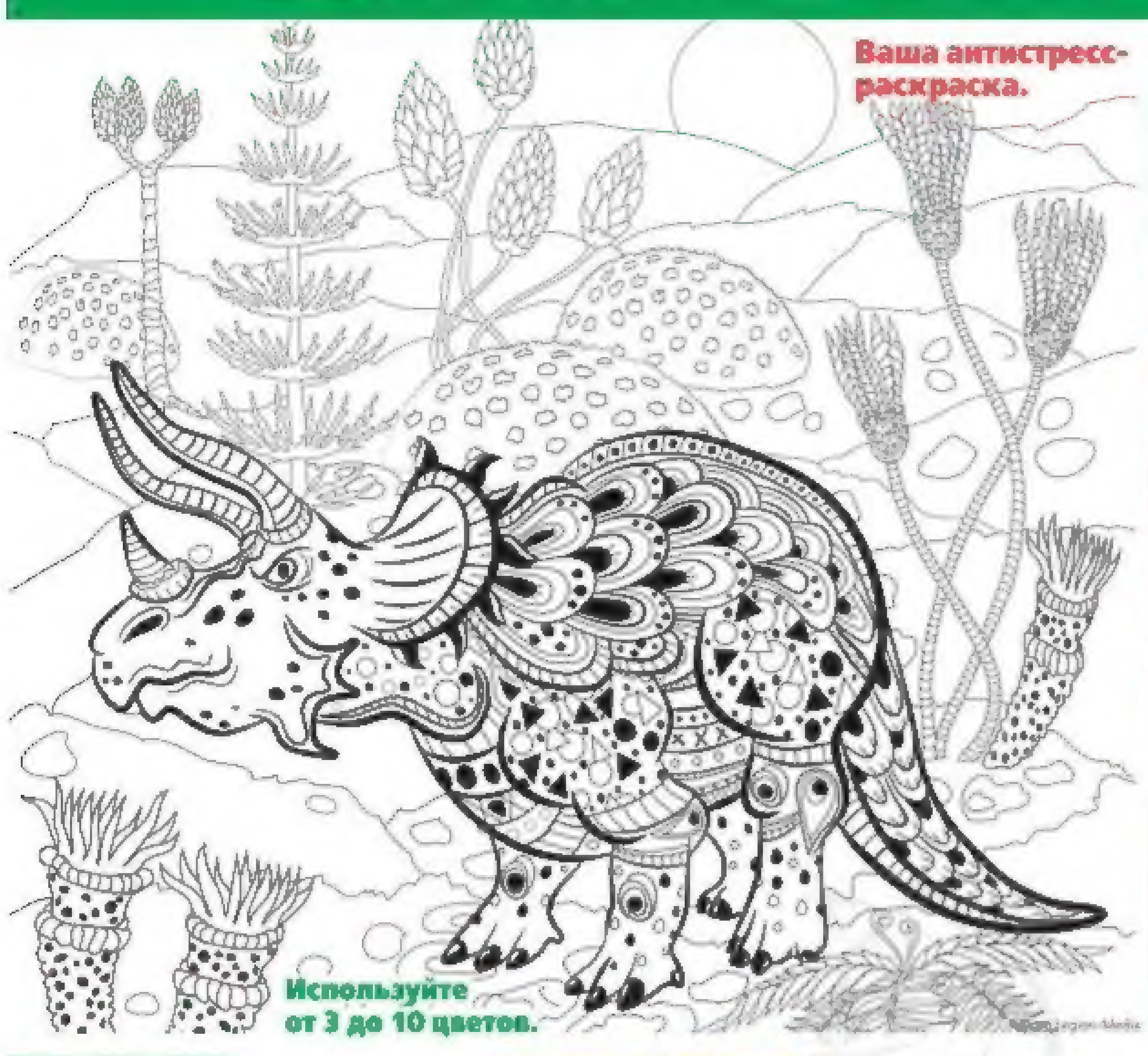


Читайте в следующем номере:

- *Еда против старости. Правила антиэйдж-питания.*
- *Комары. Как защититься от них на даче.*
- *Вместо чая. Какие травы заварить летом.*
- *Сон по заказу. Можно ли спланировать сновидения.*

В ПРОДАЖЕ С 8 ИЮНЯ







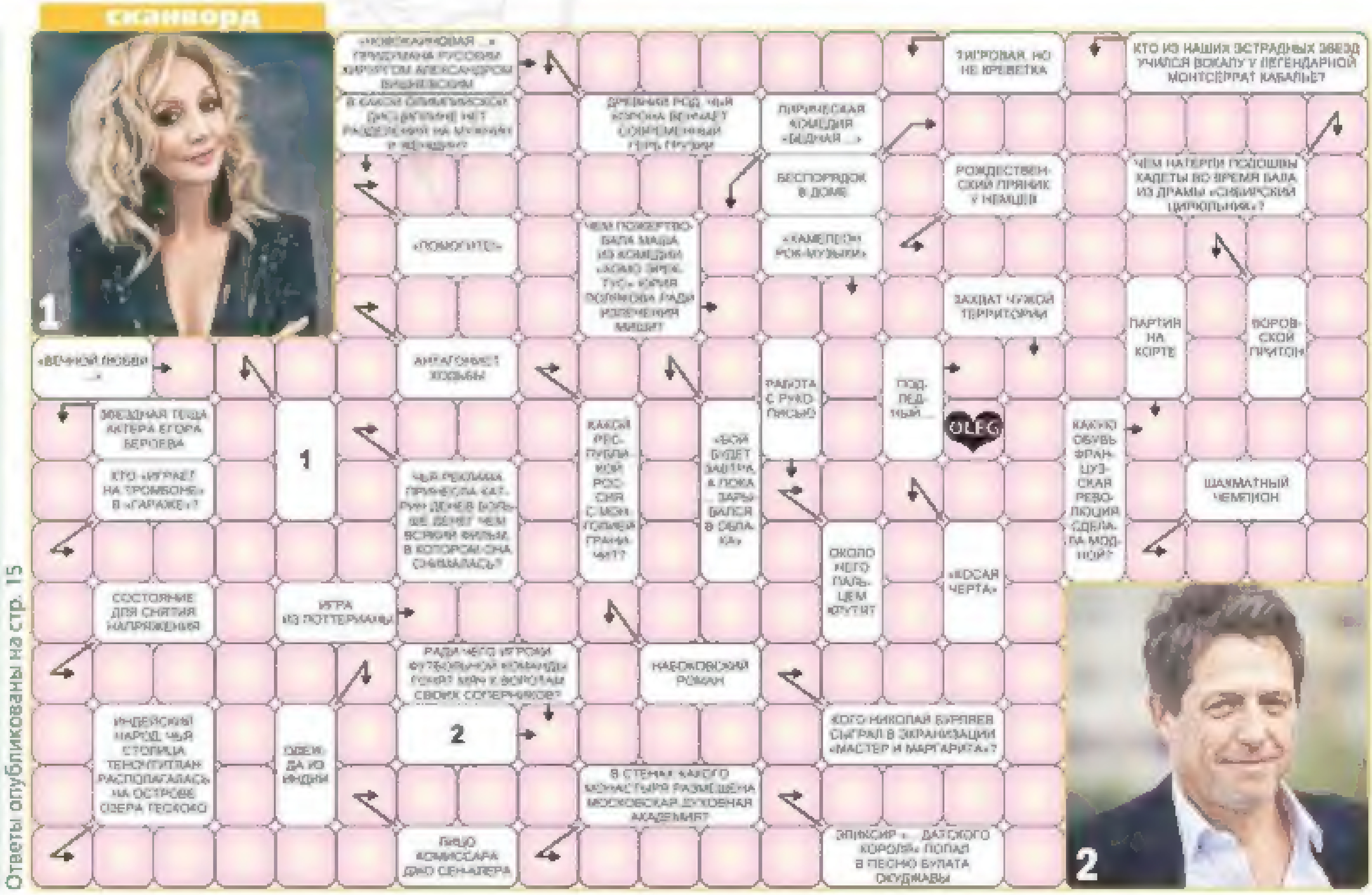
судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделённых жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!

			1				8	
1		4	7	5	8			
7		8			9	6	4	
	8			7		2		4
3	4	7	5		6	8	1	9
9		1		4			5	
	9	5	3			4		8
			6	8	7	3		5
	7				5			

		5			4	8	6	
7			3				1	2
1						7	9	4
			5	3		4		7
			7		2			
2		4		9	6			
4	3	9						1
5	6				7			8
	1	7	4			2		

сканворд



Ответы опубликованы на стр. 15

В ШУТКУ И ВСЕРЬЁЗ

Тем, кто счастлив, другое солнце светит.

Жозе САРАМАГО, писатель

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор «АиФ» И.А. ЧЕРНЯК
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
Шеф-редактор издательско-тематических проектов, главный редактор Д.А. БУРАВЧИКОВА
«Аргументы и факты. Здоровье» № 10 2021 года.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.
Заместитель главного редактора Александра ЧИЖОВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
1-й зам. генерального директора Марина МИШУНИНА
Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК
Директор по производству, распространению и подписке Олеся КОРОБКО

Учредитель и издатель – АО «Аргументы и факты».
Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Подписной индекс: 32128
Реклама в «АиФе»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.
Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.

Выходит 2 раза в месяц. 16+
Отпечатано в АО «Прайм Принт Москва»: 141707, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5В
Номер подписан 20.05.2021 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 25.05.2021 г.
Заказ № 1120.
Тираж 250 633 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



